دروس من النور

"إذا كان بإمكان أي شخص أن يدعي أنه سلطة على تجارب الاقتراب من الموت دون أن يكون قد خاض واحدة، فيجب أن يكون هذا الشخص بالتأكيد كينيث رينج... والأهم من ذلك، لم يتمكن أي باحث آخر من نقل المعنى الحقيقي وتأثير ظاهرة الاقتراب من الموت على الكوكب إلينا جميعًا." بروس جريسون، الرئيس السابق للجمعية الدولية لدراسات الاقتراب من الموت "يمكن القول إنه أفضل كتاب حتى الآن عن تجربة الاقتراب من الموت." مايكل جروسو، حاصل على درجة الدكتوراه، مؤلف كتاب تجربة العالم التالي الآن وصنع الروح "إنجاز رائع! فبينما يُعد رينج بالفعل أحد العلماء الرائدين في هذا المجال، فإنه الآن يجلب قلبه ويُظهر لأولئك منا الذين لم يمروا بتجربة الاقتراب من الموت كيفية استخدام إلهام تجارب الاقتراب من الموت لتغيير حياتنا." تشارلز تي تارت، حاصل على درجة الدكتوراه، أستاذ فخري لعلم النفس، جامعة كاليفورنيا، ديفيس؛ مؤلفة كتابي "حالات الوعي المتغيرة" و"الاستيقاظ": "يُعدّ هذا الكتاب تتويجًا لمسيرة كينيث رينغ المهنية، وهو خلاصة كل ما يُعلّمه الموت للأحياء. يُحوّل صوت رينغ المُحب قصص الاقتراب من الموت المؤلمة والرائعة التي لم تُنشر من قبل إلى دليل عملي يُحفّز من خلال جماله الآسر... لن يتمكن أي قارئ من التفكير في الحياة بنفس الطريقة مرة أخرى بعد قراءة هذا الكتاب!" جيني وايد، حاصلة على درجة الدكتوراه، مؤلفة كتاب "تغييرات العقل: نظرية هولونومية لتطور الوعي".

"يفتح كتاب "دروس من النور" الباب الأخير الذي سيواجهه كل منا في حياته. بوضوحه وذكائه وأسلوبه المُلفت، يُوصلنا إلى أحدث ما يُبشر بأن يكون أهم اكتشاف على الإطلاق في علم النفس الحيوي – ما يحدث حقًا بعد الموت". فريد آلان وولف، حاصل على درجة الدكتوراه، مؤلف كتاب الكون الروحي وكتاب القفزة النوعية "ملهم ومؤثر! ملخص مهم وسهل القراءة للتأثير المغير للحياة لتجارب الاقتراب من الموت على أولئك الذين مروا بها أو سمعوا عنها." مارلين ويب، رئيسة التحرير السابقة لمجلة سايكولوجي توداي؛ مؤلفة كتاب الموت الصالح "كتاب غير عادي من نواحٍ عديدة – فهو حكيم للغاية، ومليء بالرؤية الثاقبة لأعمق جوانب الطبيعة البشرية والكون، وهو مكتوب بشكل جميل، مما يجعله ممتعًا للقراءة، وهو عملي للغاية للأشخاص الذين يسعون إلى النمو الشخصي من خلال تقديم فوائد تجربة الاقتراب من الموت للقراء الذين لم يمروا بتجربة الاقتراب من الموت." جون وايت، حاصل على درجة الماجستير في الفلسفة، المدير السابق للتعليم بمعهد العلوم العقلية؛ محرر كتاب ما هو التنوير؟ "بلا شك أهم كتاب حول موضوع تجربة الاقتراب من الموت منذ كتاب مودي "الحياة بعد الحياة". إيان ويلسون، مؤلف كتاب "تجربة ما بعد الموت"

المحتويات

مقدمة

أعتبر أنه من دواعي سروري لعدة أسباب أن أكتب مقدمة العمل الرائع الذي كتبه كين رينج عن تجارب الاقتراب من الموت. أولاً، كنت أنا وكين صديقين منذ عام ١٩٨٣، وقد قدمني إلى مجال دراسات الاقتراب من الموت. ومن خلاله، كانت لي أول سنة من سنوات اللقاءات مع أفراد لديهم تجارب الاقتراب من الموت، ليس فقط في هذا البلد، ولكن في نهاية المطاف في جميع أنحاء العالم حيث بدأت في إلقاء

المحاضرات في الخارج في العديد من البلدان. لقد تعلمت أن الناس في كل مكان كانوا حريصين على مشاركة تجارب الاقتراب من الموت الخاصة بهم، ليس فقط بسبب الظاهرة نفسها، ولكن بسبب تحول الروح الذي أعقب حتمًا الفعل العميق للموت، ومواجهة نور الإلهي، ومراجعة جودة حياة المرء، ثم يُقال لك مباشرة أن تعود إلى حياتك لأن "عملك" في هذه الحياة لم يكتمل بعد. بعد سنوات من العمل مع أشخاص في مجال الوعي الإنساني والروحانية، أعلم جيدًا أن هناك توقًا أصيلًا لدى الناس لعلاقة حميمة مع المقدس. وهناك أيضًا خوفٌ أصيل من هذه العلاقة الحميمة، خوفٌ متجذرٌ في مزيجٍ من عدم القدرة على الاستسلام للمجهول وعدم القدرة على التخلي عن السيطرة على وهم أننا نتحكم في أحداث حياتنا. تجربة اقتراب من الموت وهاتان العقبة تُحطمان في لحظة، متجاوزين الحارس المسلح المسمى "العقل" الذي يقف على أبواب العقل الذي يخبرنا: "ربما يوجد إله، وربما لا يوجد. ولكن إذا كان هناك إله، فلنقترب من هذا الكائن بحذرٍ وذكاءٍ فكريٍّ مناسبين. دعونا نقترب من "عقل الله" من خلال العقل العقلاني، لأنه بهذه الطريقة، لدينا نصف فرصة للحفاظ على السيطرة على قطعة الأرض الصغيرة هذه". لطالما اعتقد الناس أن من الأفضل التقرب من إلهنا هذا بحذر خشية أن تهب رياح الفوضى في حياتنا. والحق يقال، إن إيماننا بخرافاتنا عن الله أكبر بكثير من إيماننا بأي كائن إلهي خيّر. "المُقتربون من الموت"، كما سمعت كين يُشير بمحبة إلى الأفراد الذين مروا بتجارب الاقتراب من الموت، يتوقون لمشاركة تجاربهم جزئيًا لأنها استثنائية بالفعل، ولكن أيضًا لأنهم نتيجة لتجاربهم يتحررون من الخوف شبه الانفصامي الذي يُثقل كاهل الكثيرين في الطريق الروحي: إيجاد الله – الخوف من الله، إيجاد الله – الخوف من الله. ونتيجة لتجاربهم، تجاوزوا هذا المرض الروحي ووجدوا الله. في الواقع، "اختبروا" الله، متجاوزين الثرثرة الفكرية حول ماهية الله وما ليس عليه، وما "يفكر" الله وما "لا يفكر". لقد ذهبوا حرفيًا إلى المصدر، ليكتشفوا، كما يُفيدون جميعًا، أن الله على ما

يبدو لا "يفكر" على الإطلاق. تشير التقارير الواردة من أشخاصٍ قاربوا الموت إلى أننا عند الموت نُقابل بإحساسٍ لا يُوصف بالحب غير المشروط. بكل معنى الكلمة، تُعدّ تجربة الاقتراب من الموت نوعًا جديدًا من اللقاء الصوفي مع الإلهي. فعلى عكس التجربة الصوفية الكلاسيكية التي تنزل على الفرد المُكرّس للتأمل والصمت، تحدث تجربة الاقتراب من الموت نتيجة صدمة أو حادث أو مرض. إنها تجربة عابرة للأديان، عابرة للنباتيين، عابرة لكل شيء. أعرف رجلًا شخصيًا كان مرتزقًا، وكان "في طريقه إلى العمل يومًا ما"، أي أنه كان ذاهبًا لإطلاق النار على ثلاثة أشخاص، عندما تعرض لحادث وخاض تجربة اقتراب من الموت. فجأةً، خرج من جسده محاطًا بالأفراد الذين قتلهم، والذين أخبروه جميعًا أنه يجب عليه التوقف فورًا. وغني عن القول، لقد فعل. ولكن دعوني أضيف، لقد تم إيصال الرسالة بتعاطف وليس بنيران الجحيم. من الواضح أنه يعيش اليوم حياة مختلفة تمامًا. كتجربة صوفية، تُعدّ تجربة الاقتراب من الموت تعبيرًا آخر عن كيفية وصولنا إلى مرحلة في تطورنا الروحي نُصبح فيها "صوفيين بلا أديرة". لم نعد نختار مسارات روحية بحد ذاتها، بل نُدعى. لا أحد "يختار" تجربة الاقتراب من الموت. من منظور صوفيّ، يُمكن اعتبارها "دعوة"، توجيهًا إلهيًا يمنح الفرد تجربة عميقة من الاستنارة تُؤدي إلى تحول كامل للحواس وإيقاظ سلطة الروح في وعيه. يُعيد هذا التحول ترتيب بوصلة حياة الإنسان، مُحوّلًا إياها من أداة مُركّزة على الخارج إلى أداة مُركّزة على الداخل، حيث تُعتبر قيم مثل خدمة الآخرين أمرًا حقيقيًا من الله. القصص والحكمة الواردة في "دروس من النور" هي، بالنسبة لي، مزيج من الأمل والحكمة الصوفية المعاصرة. أعلم أن هذه القصص أصيلة وأن تجارب ما بعد هذه الحياة حقيقية. ولكن ربما الأهم من انتظار الموت لتقدير هذه الحكمة، هو الثراء الحقيقي لتجارب هؤلاء الأفراد وأبحاث كين التي توفر أسبابًا روحية للاعتقاد بأن حياتك لها معنى الآن. كل ما تفعله، وتقوله، وتفكر فيه، وتشعر به، وكل فعل تبادر به مهم. كل علاقة مهمة وكل

خيار تتخذه، مهما كان صغيرًا، له عواقب وخيمة. بغض النظر عن كيفية بدء يومك، فبحلول الليل، يمكنك التأكد من أنك قد اتخذت ١٠٠ خيار على الأقل، وكل منها غيّر حياتك بشكل كبير، وجسمك، وضغط دمك، وصداقاتك، ووزنك، وعملك، ومواردك المالية، ونوعية حياتك – وحياة عدد لا يحصى من الأفراد، معظمهم لن تقابلهم أبدًا. ليس هذا فحسب، ليس لديك أي فكرة عن مدى تأثيرك على يومك التالي، والأسبوع التالي، والشهر التالي. وكل خيار – كل واحد – مسجل من السماء، وكذلك كل صلاة. هذه الحقيقة رقيقة في الروح مثل معرفة أننا لا نفقد أحباءنا أبدًا وأن الإلهي هو حقًا كائن من الحب الرحيم. هذا الكتاب كنز يُثبت كل ما هو جيد في عيش حياة مباركة وممتنة وواعية. وبينما صحيح أن عيش حياة واعية أمر صعب، فإن معرفة أن كل خيار نتخذه يهم الآخرين وأنفسنا حقًا يجعل الخيار الأعلى يستحق الجهد المبذول. ومن المريح أن نعرف، كما تشير تجارب الاقتراب من الموت، مدى توجيهنا عن كثب في كل لحظة من حياتنا. قد يبدو هذا غير مفهوم وحتى مشكوكًا فيه في أوقات اليأس، ولكن هذه هي طبيعة الحقيقة الصوفية. إنه أمر غير مفهوم ولا يمكن تقديره في النهاية إلا من خلال الإيمان. مقدمة ١٩٩٨ بروس جريسون، دكتور في الطب إذا كان بإمكان أي شخص أن يدعي أنه سلطة في تجارب الاقتراب من الموت (NDEs) دون أن يكون قد خاض واحدة، فلا بد أن يكون هذا الشخص كينيث رينج. بعد أن زرع ريموند مودي بذور أبحاث الاقتراب من الموت الحديثة من خلال صياغة مصطلح "تجربة الاقتراب من الموت" في كتابه "حياة بعد حياة" عام ١٩٧٥، كان كين هو من سقاها ورعاها حتى نمت لتصبح ظاهرة مكتفية ذاتيًا. كان كين هو أول رئيس لتلك المجموعة من الباحثين المتفرقين الذين شكلوا الجمعية الدولية لدراسات الاقتراب من الموت (IANDS)، قبل ٢٠ عامًا. كان مكتب كين في جامعة كونيتيكت هو الذي ضم متطوعي المنظمة وهواتفها وأرشيفاتها المتنامية لعقدها الأول المحفوف بالمخاطر. وكان كين هو الذي

أسس المجلة العلمية الوحيدة لدراسات الاقتراب من الموت ونظم ندوات حول تجارب الاقتراب من الموت في الاجتماعات السنوية للجمعيات الأكاديمية السائدة. إذا أجرى أي شخص مقابلات مع عدد أكبر من الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت أكثر من كين –ولا أعلم أن أحدًا فعل ذلك– فمن المؤكد أنه لم يفعل أحد ذلك بنفس العمق والانفتاح والبصيرة التي فعلها هو. لسنوات عديدة، كان منزل كين معروفًا لدى من مروا بتجربة الاقتراب من الموت في جميع أنحاء البلاد باسم "فندق الاقتراب من الموت"، حيث يمكن للأشخاص المتجولين الذين يحاولون إعادة اكتشاف مكانهم في هذا العالم أن "يمروا" وينتهي بهم الأمر بالبقاء، مهما طال الوقت. وكل من فتح له كين منزله ردًا على ذلك فتح قلبه، وزاد من فهمه المتنامي للجوهر الحقيقي لتجربة الاقتراب من الموت. لم ينجح أي باحث آخر في دمج الدراسة واسعة النطاق المُحكمة مع الصداقات العاطفية، والنظريات الفلسفية مع الفهم الحدسي، وإتقان الأدبيات العلمية مع القصص الشخصية. والأهم من ذلك، لم ينجح أي باحث آخر في نقل المعنى الحقيقي لظاهرة الاقتراب من الموت وتأثيرها على كوكبنا إلينا. في عام ١٩٨٠، عندما بدأت أمريكا تُشكك في صحة خمس سنوات من حكايات الاقتراب من الموت، هب كين لإنقاذنا بأول دراسة علمية موثوقة لتجارب الاقتراب من الموت في كتابه "الحياة عند الموت". ثم بعد أربع سنوات أخرى من الجدل حول ما إذا كانت هذه الظواهر اللافتة للنظر مجرد هلوسة عابرة، وإن كانت جميلة، كان كين مجددًا هو من قدم، في كتابه "التوجه نحو أوميغا"، أول دراسة شاملة لآثارها اللاحقة، والتغييرات العميقة وطويلة الأمد التي تُحدثها في حياة من خاضوا هذه التجربة. الآن، بعد ربع قرن من مسلسل "قصص مذهلة من حافة الموت"، وبعد كل هذه البرامج الحوارية والمحاكاة الساخرة للمسلسلات الكوميدية و"الشروحات" الكيميائية العصبية التي شبعت منها حتى استوديوهات هوليوود ودور نشر الكتب الورقية، نجد أنفسنا نتساءل عن تجارب الاقتراب من الموت: "وماذا في

ذلك؟" ومرة أخرى، كين رينغ هو من يرشدنا نحو الإجابة. والإجابة التي توصل إليها هذا العالم الاجتماعي هي رسالة ذات معنى وهدف وحب – وهو ما قد يتوقعه المرء أكثر من عالم لاهوتي منه من عالم. يجرؤ كين على الكتابة بصراحة في هذه الصفحات عن معنى تجارب الاقتراب من الموت، مستنتجًا استنتاجات غائية من دراساته التجريبية. بانتهاكه المحرمات العلمية ضد ذكر مفاهيم مثل المعنى والهدف، يواجه كين بصراحة موضوعًا يدعي معظم العلماء أنه لا يلعب دورًا في تفكيرهم. وكما قال عالم الأحياء إرنست ويليام فون بروك قبل أكثر من مئة عام: "الغائية سيدة لا يستطيع أي عالم أحياء العيش بدونها. ومع ذلك، فإنه يخجل من الظهور معها علنًا". بطرحه هذه القضايا، يدفعنا كين أيضًا إلى التساؤل حول الدور الحقيقي للعلم والعلماء في استكشاف الكون، والدور الحقيقي للرومانسية في ممارسة العلم. هل يمارس العلماء مهنتهم فقط لتعزيز قدرتنا على تشكيل بيئتنا أو التحكم فيها، أم لمساعدتنا على كشف غموض تساؤلات المعنى والهدف في الكون؟ توضح كتابات السير الذاتية لأعظم علمائنا أن ما يحفزهم على ممارسة العلم هو في الواقع البحث عن المعنى. وبينما ركزت كتب كين السابقة على من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت، فإن هذا الكتاب يخاطب من لم يجربوها، أي منا ممن يشعرون بأن حياتهم ومجتمعهم يمكن أن يتحسنا من خلال المشاركة في ثمار تجربة الاقتراب من الموت.يقدم كين دروسًا عملية استخلصها من تجارب الاقتراب من الموت، ويرشد القارئ عبر تمارين تجريبية بلغة مباشرة، مدعومًا بدليل وافر من حياة هؤلاء الأشخاص ومن الأدبيات العلمية. ويجادل هنا بأن التغيرات النفسية المستمرة التي وثّقها سابقًا لدى من جربوا الاقتراب من الموت قابلة للتحقيق من قبلنا جميعًا. بل إنه يجادل بأن الاختبار الحقيقي لقيمة أي حكمة يكتسبها من جربوا الاقتراب من الموت يكمن في تطبيقها في الحياة اليومية. معظمنا على دراية ببديهيات تجربة الاقتراب من الموت، وكثيرون منا يتظاهرون بتأييدها: أن الموت ليس مخيفًا، وأن الحياة

تستمر بعد الموت، وأن الحب أهم من الممتلكات المادية، وأن لكل شيء سبب. ولكن كيف كنا سنكون، وكيف كان سيكون العالم، لو عشنا جميعًا وفقًا لهذه المبادئ، لو لم تكن مجرد عبارات مهدئة لنا، بل حقائق حية؟ هل يمكن لقراءة هذا الكتاب أن تُفيد؟ هل يمكن للقراء حقًا جني ثمار تجربة الاقتراب من الموت دون أن يختبروها فعليًا؟ يُجادل كين بشكل مُقنع بأنهم قادرون على ذلك، ويدعم هذا الاعتقاد بأدلة من الدروس التي درّسها عن تجارب الاقتراب من الموت في جامعة كونيتيكت، ومن "مشروع الحب" الذي أطلقه الراحل تشارلز فلين لطلابه في جامعة ميامي بولاية أوهايو. وكما وثّق كين، فإن التعرّف على تجارب الاقتراب من الموت وآثارها يُمكن أن يُلهم تغييرات مماثلة لدى الآخرين. ويصف هذه الآثار بأنها "فيروس حميد" يُمكن أن يُصاب به المرء من مُجرّبي تجارب الاقتراب من الموت – أو من آخرين مُصابين بالعدوى بشكل مُماثل. لقد التقيتُ ببعض طلابه، وأستطيع أن أشهد على حقيقة أنهم قد أصيبوا بالفعل بفيروس تجربة الاقتراب من الموت وتغيّروا بشكل عميق ودائم بسببه. ولكن بالنسبة لك، أيها القارئ، فإن هذا الكتاب هو دليل في حد ذاته على أنه يُمكن للمرء أن يتحوّل من خلال التعرّف على تجارب الاقتراب من الموت. هذا الكتاب هو شهادة على تحوّل كين نفسه، وهبته غير الأنانية للبشرية. منذ إصابته بالفيروس الحميد لتجربة الاقتراب من الموت، أصبح كين واحدًا من هؤلاء العلماء الذين لم يعودوا يخجلون من إظهار أنفسهم علنًا مع عشيقاتهم. يجادل هنا بأن الدروس المستفادة من النور ليست مخصصة لأصحاب تجربة الاقتراب من الموت فقط، بل تُعطى لأصحاب هذه التجربة حتى يتمكنوا من العودة وإصابة الآخرين بهذا الفيروس. لم يتم استقبال أطروحة كين بحرارة كما قد يتوقع المرء، حتى من علماء اللاهوت الذين يجب أن تكون مألوفة لهم. حذر بعض منتقديه من أن جاذبية تجارب الاقتراب من الموت تكمن في أنها تنافس الدين الكتابي، وأنها تشير إلى الطريق نحو مدونة أخلاقية وروحانية أكثر اتساقًا من تقاليدنا اليهودية المسيحية

مع عقلية العصر الجديد في أمريكا. ولكن حدث شيء مضحك في الطريق إلى العصر الجديد: لقد اتخذ الطريق منعطفًا خفيًا أعادنا إلى جذورنا، إلى القاعدة الذهبية التي تقول "كل ما تريدون أن يفعله الناس بكم، افعلوا هكذا أنتم أيضًا بهم" (متى ٧: ١٢)، وإلى تحذير يسوع "بما أنكم فعلتموه بأحد إخوتي هؤلاء على الأقل، فقد فعلتموه بي" (متى ٢٥: ٤٠). جادل بعض اللاهوتيين بأنه نظرًا لأن تجارب الاقتراب من الموت تميل إلى استبدال حاصد الأرواح بكائن النور كتجسيد للموت – كائن نور يبدو أنه يحب المسيحيين المولودين من جديد والبوذيين الممارسين والخطاة الملحدين دون قيد أو شرط – فإن رؤاهم الجذابة يجب أن تكون شيطانية وليست إلهية. كيف يمكننا تمييز ما إذا كان من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت مباركين حقًا بالنور الإلهي أم مخدوعين من قبل أمير الظلام؟ لا يقل عن سلطة يسوع أنه أعطانا المنهجية عندما قال: "من ثمارهم تعرفونهم" (متى ٧: ٢٠). وكما يوضح لنا كين ببلاغة في هذا الكتاب، فإن ثمار تجربة الاقتراب من الموت هي الرحمة والتواضع والصدق والإيثار والحب حتى لأولئك الذين يبدو أنهم غير محبوبين. ولكن إذا كانت تجارب الاقتراب من الموت مجرد تعزيز للمبادئ الكتابية، فلماذا نحتاج إليها؟ ماذا تضيف – وهذا الكتاب – إلى رسالة الأناجيل؟ ببساطة شديدة، إنه الفرق بين سماع الكلمة وتجربتها بشكل مباشر. بالنسبة لمُجرّبي تجربة الاقتراب من الموت، لم تعد القاعدة الذهبية مجرد وصية تُعلّم المرء طاعتها، بل قانون طبيعي لا جدال فيه، حتمي كالجاذبية. إنهم يعلمون أنها الطريقة التي يعمل بها الكون لأنهم اختبروها بأنفسهم في معاناتهم المباشرة من آثار أفعالهم على الآخرين. وعلى الرغم من أنهم لا يشعرون بالعقاب أو الحكم على أفعالهم السيئة السابقة، إلا أنهم يتلقون في المقابل كجزء من مراجعة حياتهم كل ما قدموه على الإطلاق، قياسًا لقياس. وقد استنكر علماء اللاهوت من تيار مختلف تجارب الاقتراب من الموت لأنها تحمل وعدًا كاذبًا بما أسماه ديتريش بونهوفر "النعمة الرخيصة"، أي الغفران غير المشروط

للخطايا دون أي ندم مطلوب. كتب بونهوفر في كتابه "ثمن التلمذة": "النعمة الرخيصة هي العدو اللدود للكنيسة". ولكن هل هذا في الواقع ما تعد به تجارب الاقتراب من الموت، أم أنه سوء فهم لرسالتها؟ ربما يكون وعد "النعمة الزهيدة" جزءًا مما جذب الكثير من الاهتمام العام بهذه الظاهرة إلى تجربة الاقتراب من الموت، ولكن في الواقع، فإن النعمة التي تُمنح لمن يمرون بتجربة الاقتراب من الموت تأتي جنبًا إلى جنب مع تلمذة باهظة الثمن. إن الحب غير المشروط الذي يُخبر به من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت في تجاربهم لا يُغطي بأي حال من الأحوال خطاياهم أو يُبرر سلوكهم المستقبلي. بل على العكس تمامًا، يختبر من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت مباشرةً العواقب المؤلمة لسلوكهم الآثم، ويعودون إلى الحياة الأرضية تلاميذًا مُثبتين، يدركون من خلال تجاربهم الخاصة أن سلوكهم مهم بالفعل، أكثر بكثير مما كانوا يتصورون. لا يعود من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت بشعور بأنهم كائنات كاملة كما هم الآن، بل بمعرفة مباشرة لكيفية التصرف لتحقيق الكمال. إنهم لا يعودون لينعموا بمجد النعمة العجيبة، بل ملتزمين بالعيش وفقًا للقاعدة الذهبية وتنفيذ عمل قوة عليا، غالبًا بتضحيات عاطفية ومادية كبيرة. لا يوجد شيء زهيد في هذه النعمة. إن النعمة الثمينة التي كتبها بونهوفر لا تنفصل عن التلمذة. فبدلاً من تشجيع السلوك العشوائي، يمنح الحب غير المشروط الذي يختبره من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت تقدير الذات والشجاعة والمعرفة الذاتية اللازمة لإحداث التغييرات الحياتية المطلوبة من التلامذة. ولكن إذا لم تكن تجارب الاقتراب من الموت تبيع نعمةً زهيدة، فكيف الحال مع هذا الكتاب؟ قد تكون قراءة هذا الكتاب أقل خطورة من الاقتراب من الموت أو التسبب بسكتة قلبية، كما فعل طلاب الطب في فيلم "Flatliners"، لكنها ليست خالية من المخاطر. هدفه هو تغييرك، وإلهامك لتغيير عالمك؛ وهذه ليست مساعي سهلة ولا آمنة. كان بونهوفر محقًا في أن النعمة الحقيقية لا تأتي بثمن بخس. ما يقدمه كين في هذا الكتاب ليس

طريقًا سهلًا إلى النعمة، بل هو بالأحرى خريطة للتلمذة، ومخطط للمسار الذي يجب أن نتبعه للعمل نحو النعمة. اختيارك لهذا المسار متروك لك، وهو ليس سهلًا بأي حال من الأحوال. ولكن كما يوضح كين في هذه الصفحات، نوصي به بشدة. ربما كان كين ليتوقف بعد كتبه الوصفية الثلاثة عن تجارب الاقتراب من الموت، ويظل يُعترف به مرجعنا العلمي الأبرز في هذا الموضوع. لكنه لم يتوقف عند هذا الحد، لأنه سيكون قد أخل بمسؤوليته. إن هدف استكشافاته العلمية لتجارب الاقتراب من الموت – بل هدف كل استكشاف علمي – هو تمهيد الطريق لتكهنات معقولة حول المعنى والهدف. بعد أن أصيب كين بفيروسه الحميد وأصبح ما يسميه "مُجرّبًا للاقتراب من الموت، بمجرد إزالته"، دُفع إلى التلمذة. وكما مُنح أصدقاؤه الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت والمشاركون في البحث هبة عظيمة في تجاربهم، وكما قدموا بدورهم هبة عظيمة لكين، فإن كين يقدم لكم الآن أيضًا ما تلقاه. هذا الكتاب هو مساهمته في عمل قوة عليا. ويأمل كين، ويأملني، أن يُصاب كل قارئ لهذا الكتاب بالمثل. شكر وتقدير كما أن الفيلم دائمًا ما يكون أكثر من مجرد رؤية مخرج، فإن الكتاب حتمًا له مؤلفون متعددون، بغض النظر عما يوحي به عنوانه. هنا أقدمهم لكم وأشكرهم على ما ساهموا به في الكتاب الذي على وشك قراءته. خلال المرحلة الأولى من تأليفه، عندما كنت لا أزال أستاذًا في جامعة كونيتيكت، كنت مدينًا بشكل خاص لصديقتين عزيزتين لي، لوسيان ليفي وشارون كوبر، اللتين أمضيتا وقتًا طويلاً في مناقشة محتويات الكتاب معي بالإضافة إلى قيامهما بعمل تحريري رائع لتوضيح التعبير عن أفكاري. بطريقة ما، يمثل هذا الجزء من الكتاب، فعليًا الفصول من الأول إلى الثالث ومن الخامس إلى الثامن، شراكة حقيقية بيننا الثلاثة ويعكس إلى حد كبير شيئًا من الجهد الجماعي. كما كانت مفيدة لي في ذلك الوقت المحادثات التي أجريتها حول الكتاب مع صديقين آخرين، غاري غرينبرغ وسوزان باورز. بعد انتقالي إلى كاليفورنيا، حيث استأنفت العمل على الكتاب في

النهاية، جاء أشخاص آخرون معي، إذا جاز التعبير، لتقديم المساعدة في كتابة هذا الكتاب. كان من أبرزهم صديقتي وزميلتي القديمة، إيفلين إلسايسر فالارينو، التي ساعدتني بطرق لا حصر لها، بما في ذلك تزويدي بمدخل أساسي إلى ناشري الأصلي. كما ساعدتني إيفلين أيضًا في غربلة واختيار العديد من الوثائق التي اعتمدت عليها في هذا الكتاب. على الرغم من أن الكتابة في هذا الكتاب هي كتابتي الخاصة، إلا أن هذا الكتاب، وخاصة في فصوله الأخيرة، كان جهدًا تعاونيًا كاملاً بين إيفلين وأنا، ولا توجد طريقة على الإطلاق لكتابته بدون دعم إيفلين، سواء اللوجستي أو المعنوي. باختصار، بدونها، لما كنت تحمل هذا الكتاب بين يديك الآن. إن ديني لها عظيم. بالإضافة إلى ذلك، أود أن أعرب عن تقديري هنا لمساعدة صديقي، ستيف تومسيك، الذي يظهر أكثر من مرة في هذا الكتاب بنفسه، في تزويدي ببعض مواد الحالة ولمساعدتي أنا وإيفلين في تجميع المعلومات للملحق. كان الأصدقاء والزملاء الآخرون في كاليفورنيا مهمين بطرق أخرى، لا سيما من خلال قراءة أجزاء من النص أو في مناقشة الكتاب معي أثناء تقدمه نحو الانتهاء. وفي هذا الصدد، أود أن أعترف بمساهمات جيني وايد وسيمور بورشتاين وسوكي ميلر وكارولين تالمادج. وأخيرًا، يجب أن أتوجه بالشكر إلى محررتي الأصلية، جوانا لورانس، التي كانت دائمًا على اتصال سريع بالبريد الإلكتروني، مهما كانت بعيدة في لندن. كان العمل مع جوانا ممتعًا للغاية بفضل حسها الفكاهي الذي لا ينضب وخبرتها في استئصال غرائبي وغيرها من الأشياء غير الموفقة من النص، وفي الاهتمام بجميع التفاصيل اللازمة لتحويل هذه المخطوطة إلى كتاب قابل للعرض.

المقدمة: الحياة والموت في ضوء تجربة الاقتراب من الموت في السنوات التي تلت نشر كتاب ريموند مودي الرائد، الحياة بعد الحياة عام ١٩٧٥، أصبح الكثير من العالم على دراية، ظاهريًا على الأقل، بالظاهرة التي أطلق عليها مودي اسم تجربة الاقتراب من الموت (NDE). نظراً للاهتمام الجماهيري الهائل الذي أثاره كتابه،

سارعت وسائل الإعلام إلى استغلال نجاحه، وتبع ذلك فوراً سيلٌ من البرامج الحوارية والأفلام الوثائقية ومقالات المجلات والصحف حول هذا الموضوع. ونتيجةً لذلك، يبدو أن الجميع تقريباً أصبحوا على درايةٍ عامة بشهادات من جربوا الاقتراب من الموت (NDErs) الشائعة، وتأكيدهم على وجود "نورٍ في نهاية النفق". ولا شك أن القبول الواسع لهذه الروايات عن معنى الموت قد جلب الكثير من الأمل والراحة لملايين لا تُحصى. وهل يمكن لأحدٍ أن يشك في أنه، بفضل كل ما تعلمناه من هؤلاء الناجين من تجربة الاقتراب من الموت، حيث انتشرت قصصهم عبر وسائل الإعلام وعبر الإنترنت في جميع أنحاء العالم، أصبحنا ننظر من جديد إلى وجه الموت المخيف حتى ذلك الحين، لنتعرف عليه الآن على أنه صورة الحبيب؟ بالطبع، ليست وسائل الإعلام وحدها هي التي تعلقت بقصص الاقتراب من الموت الملهمة هذه. لقد كان الباحثون مثلي يفعلون الشيء نفسه لسنوات حيث سجلنا هذه الروايات ونشرنا إحصاءاتنا ومخططاتنا وسعى جاهدين لفهم وتفسير هذه الأحداث غير العادية. بدأت في هذا المجال عام ١٩٧٧، في أعقاب قراءة كتاب ريموند مودي مباشرة، كنت فضوليًا بشكل أساسي لأحدد بنفسي ما إذا كانت هذه التقارير المذهلة على المستوى. ولكن عندما بدأت أسمع نفس النوع من القصص بالضبط من الأشخاص الذين أجريت معهم المقابلات والتي رواها مودي في الحياة بعد الحياة، أصبحت مشحونة برغبة مختلفة – أردت أن أوضح للعلماء والباحثين الآخرين أن هناك بالفعل ظاهرة هنا تستحق دراستهم وحثهم على التحقيق فيها بأنفسهم. بالطبع، كان آخرون على نفس المسار بالفعل، وبحلول الوقت الذي نُشر فيه كتابي الأول عن تجربة الاقتراب من الموت، الحياة عند الموت، عام ١٩٨٠، كان البحث عن مصادقة تجربة الاقتراب من الموت جاريًا على قدم وساق. مع نشر عشرات الباحثين من الولايات المتحدة ودول أخرى نتائجهم على مدار العقد التالي، اتضح جليًا أن تجربة الاقتراب من الموت، كما وصفها مودي في البداية، تجربة شائعة، ولها آثار

عميقة ومتسقة إلى حد كبير على حياة من نجوا منها. كان الجدل حول تجربة الاقتراب من الموت يدور حول كيفية تفسيرها، إن وُجد تفسير أصلًا. لا يزال هذا الجدل قائمًا حتى يومنا هذا، ولكن ثمة حقيقة واحدة لا جدال فيها حول تجربة الاقتراب من الموت: إنها تحدث. أجرى الباحثون مقابلات مع آلاف الأشخاص الذين مروا بتجارب الاقتراب من الموت، أو خضعوا لدراسات أخرى، وتشير استطلاعات الرأي إلى أن ملايين الأفراد ربما مروا بتجارب الاقتراب من الموت.١ بعد تحديد البنية الأساسية لتجربة الاقتراب من الموت، ركز جزء كبير من الأبحاث التي أُجريت آنذاك على توثيق آثارها، وأُجريت دراسات عديدة في عدة دول تتناول التغيرات التي تلي هذه التجارب.٢ كما صدرت كتب، مثل كتاب "العودة إلى الحياة" لفيليس أتوونر وكتاب "الصحوات الروحية" لباربرا هاريس، ركزت على المشاكل التي قد يواجهها من مروا بتجربة الاقتراب من الموت في التكيف مع الحياة بعد تعافيهم الجسدي. على أي حال، سواءً انصبّ هذا البحث على طبيعة تجربة الاقتراب من الموت نفسها أو الصعوبات التي تواجه من مروا بها بعد ذلك، فقد انصبّ التركيز عادةً، وفي كثير من الأحيان، حصريًا، على حياة وتجارب من مروا بها أنفسهم. كان هذا التركيز مفهومًا تمامًا، ولكن اتضح تدريجيًا أنه في حين أن ملايين الأشخاص ربما مروا بتجارب الاقتراب من الموت، فإن ملايين أخرى ممن أصبحوا مهتمين بالموضوع لم يفعلوا ذلك. هل كان من المفترض أن يظل هؤلاء مجرد جمهورٍ لمُجرّبي تجربة الاقتراب من الموت المتنورين؟ أين الأدبيات التي تُخاطب شغف من لم يُجرّبها بالتعلم والاستفادة من تجاربه؟ يُمثّل هذا الكتاب جهدًا لوضع هذا النوع من المعلومات تحديدًا في متناول قرائه، من خلال عرض الدروس العملية للحياة والموت، بلغة واضحة، والتي يُمكن استخلاصها من دراسة تجارب الاقتراب من الموت. على سبيل المثال، نعلم الآن أن تجربة الاقتراب من الموت تُحدث تغييراتٍ دائمة في القيم والمعتقدات الشخصية – إذ يُقدّر مُجرّبو تجربة الاقتراب من الموت

الحياة بشكلٍ أكبر، ويختبرون شعورًا متزايدًا بقيمة الذات، ويُظهرون احترامًا أكثر تعاطفًا مع الآخرين، بل ومع جميع أشكال الحياة، ويُطوّرون حساسيةً بيئيةً مُتزايدة، ويُبلغون عن انخفاضٍ في القيم المادية والأنانية البحتة. كما أن توجههم الديني يميل إلى التغير، ويصبح أكثر عالميةً وشموليةً وروحانيةً في تعبيره. علاوةً على ذلك، في معظم الحالات، ينطفئ الخوف من الموت تمامًا، ويصبح الاعتقاد الراسخ، المُستند إلى تجربتهم المباشرة، بأن شكلًا من أشكال الحياة بعد الموت ينتظرنا، راسخًا ومصدرًا لراحةٍ هائلة. علاوة على ذلك، يقول العديد من مُجرِّبي تجربة الاقتراب من الموت إنهم يكتسبون قوى إدراك حسي أعلى، وقدرة نفسية مُتزايدة، ووعيًا حدسيًا، وحتى موهبة الشفاء. باختصار، يبدو أن تجربة الاقتراب من الموت تُطلق العنان لجوانب كامنة عادةً من الإمكانات البشرية نحو وعي أسمى، وتُعزز قدرة المرء على التواصل بحساسية أكبر مع الآخرين والعالم أجمع. وبالتالي، يبدو أن تجربة الاقتراب من الموت تُعزز ظهور نوع من الأداء يُوحي بكامل الإمكانات البشرية، وهو حقٌّ طبيعيٌّ لنا جميعًا.باختصار، عندما تتكامل بركات تجربة الاقتراب من الموت مع حياة المرء، يُصبح مثالاً يُحتذى به في تصرفات الشخص المتطور. وكما حاولتُ الإشارة في كتبي السابقة، وخاصةً "التوجه نحو أوميغا" و"مشروع أوميغا"، فإنّ من خاضوا تجارب الاقتراب من الموت – وغيرهم ممن مرّوا بصحوات مماثلة بوسائل أخرى – قد يكونون بوادر تطور البشرية نحو وعي أسمى. ومع ذلك، حتى لو كان هذا صحيحًا، فمن الواضح أنه لا يكفي الانتظار السلبي لحدوث هذا التطور. فظاهرة تجربة الاقتراب من الموت، في رأيي، ليست مجرد حافز للتطور، بل هي درسٌ في الحياة والحب والإمكانات البشرية، يمكن لجميع المهتمين الاستفادة منه بنشاط الآن لإثراء حياتهم وتسريع تقدمهم نحو التنوير. لذا، فإن هذا الكتاب مُوجّهٌ لكل من يرغب في الاستفادة من هذه المعرفة، وتطبيقها عمليًا ليعيشوا حياتهم على أكمل وجه، بوعي أكبر بالإمكانيات المتسامية التي تحملها لحظة الموت لنا جميعًا. يقول معظم

من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت إنهم يشعرون أن مهمتهم هي خدمة الآخرين من خلال الاستفادة بطريقة ما من تجربتهم ودروسها أو مشاركتها مع أولئك المنفتحين عليها. وعلى نحو مماثل، هذا ما سيحاول هذا الكتاب القيام به. في الواقع، كما سأوضح، هناك بالفعل أدلة على أن مجرد التعلم عن تجربة الاقتراب من الموت له آثار مماثلة لتلك التي أبلغ عنها من خاضوا هذه التجربة. هذا يعني أن تجربة الاقتراب من الموت قد تعمل كفيروس حميد. بتعريض أنفسنا لها، يمكننا أن نصاب بها - أي يمكننا تجربة بعض الفوائد نفسها التي يختبرها أولئك الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت بأنفسهم. لذلك، عندما نسمع من أولئك الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت ونفهم بشكل أوضح ما اكتسبوه من لقاءهم بالنور، ستتاح لك أنت أيضًا فرصة التعلم والنمو مثل من خاض تجربة الاقتراب من الموت. الهدف من هذا الكتاب، إذن، هو ببساطة مساعدتك على بناء هذه الروابط لنفسك من أجل جني بذور التحول من تجربة الاقتراب من الموت دون الحاجة إلى الموت تقريبًا أولاً للقيام بذلك. خطة الكتاب لبدء عملية استيعاب تجارب الاقتراب من الموت وتداعياتها في حياتك الخاصة، يجب أن نبدأ، بالطبع، بالتجربة نفسها. وبناءً على ذلك.

أود في الفصل الأول أن أقدم لك عينة من بعض الأمثلة المختارة لتجارب الاقتراب من الموت حتى تتمكن، إذا لزم الأمر، من تذكيرك من جديد بكشوفاتها المذهلة والمقنعة بالإضافة إلى قدرتها على إحداث تغييرات جذرية وإيجابية للغاية في حياة الفرد. ومع ذلك، فإن هذه الأمثلة، والتي سيتم استخلاصها جميعًا من أبحاث لم تُنشر سابقًا وتمثل بعضًا من أكثر الحالات استثنائية التي واجهتها مؤخرًا، تهدف إلى تزويدك بأكثر من مجرد شهادة ملهمة. يجب أن تبدأ أيضًا في اقتراح نوع

الاحتمالات التي تغير الحياة التي قد تكون في انتظارك بمجرد قراءة محتويات هذا الكتاب والتأمل فيها.

في الفصل الثاني، سأبدأ بإثبات صحة تجارب الاقتراب من الموت استنادًا إلى أحدث الأبحاث في هذا المجال، وذلك للتأكد من أن هذه التجارب حقيقية، وليست مجرد حلم أو خيال أو هلوسة معقدة. في هذا الفصل، سأستعرض بعضًا من أكثر الأدلة إقناعًا على هذه الفرضية، والتي تتعلق بشكل رئيسي بتقارير من مروا بتجربة الاقتراب من الموت، حيث يبدو أنهم يرون أو يسمعون أشياءً لا يمكنهم إدراكها بالوسائل العادية. يقودنا هذا البحث، بطبيعة الحال،

في الفصل الثالث إلى أحدث أعمالي حول تجارب الاقتراب من الموت لدى المكفوفين، حيث أظهرنا أن المكفوفين، حتى المكفوفين منذ الولادة، يمرون بتجارب بصرية خلال تجاربهم، بعضها يتعلق بأشياء يمكن التحقق منها من هذا العالم (وليس مجرد تصورات "من عالم آخر").

في الفصل الرابع، أواصلُ الدفاعَ عن صحة تجربة الاقتراب من الموت، مستندًا إلى مسارٍ مختلفٍ تمامًا في مجال دراسات الاقتراب من الموت، بعرض بعض الأدلة المتعلقة بتجارب الاقتراب من الموت في مرحلة الطفولة، مُركزًا على حالاتٍ يبدو أن أطفالًا صغارًا جدًا قد عانوا منها.

وأخيرًا، في الفصل الخامس، وهو آخر الفصول المُعنى بمسألة صحة التجربة، نبدأ بدراسة آثارها. مهما كانت طبيعة تجارب الاقتراب من الموت، فلا شك أنها حقيقية في آثارها على حياة الناس. في هذا الفصل، أُبيّن وجود سمةٍ نفسيةٍ مُتسقة تُميّز مُجرّب الاقتراب من الموت بعده.

لكن الهدف من هذا الفصل هو الإشارة إلى أن هذا النموذج الشائع والجذاب قد يكون مُمكنًا لنا جميعًا، بغض النظر عمّا إذا كنا قد مررنا بتجربة الاقتراب من الموت أم لا. ما أصبح عليه مُجرّبو الاقتراب من الموت من خلال مواجهتهم للموت، قد نكون عليه أيضًا من خلال السماح لقوته بالعمل من خلالنا بشكل غير مباشر، بالإضافة إلى التطبيق الفعال لدروس تجربة الاقتراب من الموت في حياتنا اليومية. هذا يقودنا إلى الفصلين السادس والسابع، حيث نبدأ بجدية في إقامة الروابط اللازمة لاستيعاب تداعيات تجربة الاقتراب من الموت، حتى تكون هذه المعرفة ذات قيمة عملية مباشرة لنا. ولتحقيق هذه الغاية، يتناول هذان الفصلان إحدى أبرز سمات تجربة الاقتراب من الموت، ألا وهي استعراض الحياة – ذلك العرض الشامل لكل ما حدث في حياة المرء تقريبًا – إلى جانب عدد من الأمثلة التوضيحية لهذا الجانب الذي لا يزال غير مقدر من تجارب الاقتراب من الموت، مستمدة من مقابلات مع أولئك الذين شهدوا هذه الظاهرة المذهلة بأنفسهم. من واقع خبرتي كمعلم وقائد ورش عمل، يمكن أن تكون الدروس المستفادة من هذا الجانب من تجربة الاقتراب من الموت دراماتيكية ومؤثرة بشكل دائم على حياة من يبذلون عناء التأمل فيها، ويقدم هذا الفصل تمارين لكم للقيام بذلك.

يتناول الفصل الثامن درسًا مهمًا آخر من دروس تجربة الاقتراب من الموت، وهو درس يتعلق بقبول الذات، وقد جمعتُ مرة أخرى عددًا كبيرًا من الشهادات المؤثرة حول هذا الموضوع، وسأوضح أهميتها الشخصية لحياتكم.

يُسلّط الفصل التاسع الضوء على التحوّل في بعض القيم والمعتقدات التي تطرأ في أعقاب تجربة الاقتراب من الموت، على سبيل المثال، حول أهمية (بل وأولوية) الحب والخدمة وتبجيل الحياة والحياة بعد الموت. ولتوضيح هذه الروابط لك شخصيًا هنا، يُقدّم هذا الفصل أيضًا بعض الأدلة التي أشرتُ إليها سابقًا حول تأثير

المعلومات حول تجارب الاقتراب من الموت على من لم يمرّوا بها. أفعل ذلك، بالطبع، لإظهار كيف يُمكن أن يُفيدك التأمل في المادة التي أصفها في هذا الفصل واستخدامها بفعالية، من خلال المساعدة في إحداث نفس التحوّلات في القيم والمعتقدات والسلوكيات التي أبلغ عنها مُجرّبو تجارب الاقتراب من الموت.

عند هذه النقطة، في الفصل العاشر، أنتقل إلى قضايا تتعلق بالإمكانات البشرية العليا التي يبدو أن تجارب الاقتراب من الموت تُثيرها، وخاصةً تلك المتعلقة بظهور مواهب الشفاء. أُقدّم بعض الأمثلة وأستشهد ببعض الأبحاث التي تُشير إلى أن تجربة الاقتراب من الموت تُحفّز تطوير قدرات الشفاء، كما تُضفي على الفرد حالة من الوعي الذهني المُوسّع. أناقش أيضًا النور كقوة شفاء بحد ذاته، وأعرض بعض الحالات التي يبدو فيها أن تجربة الاقتراب من الموت قد أصلحت حياةً محطمة ووضعتها على مسارٍ يحقق الوعد الأولي للفرد. ولأن هذه الآثار لا تقتصر بالضرورة على أولئك الذين خضعوا لتجارب الاقتراب من الموت، فإن السمة الرئيسية لهذا الفصل هي مناقشة كيفية استخدام هذه المعلومات للمساعدة في فهم ديناميكيات المرض وتعزيز الشفاء الجسدي والروحي في حياتك الخاصة. بعد النظر في دروس تجربة الاقتراب من الموت للحياة اليومية وتحقيق الإمكانات البشرية للفرد، أتعمق بعد ذلك في مسألة الموت نفسها التي لا تزال مقلقةً للغاية.

في الواقع، مع ذلك، أقصد في الفصل الحادي عشر أن أجادل بأن ثلاثة عقود من البحث في تجربة الاقتراب من الموت قد ساعدت في إحداث مراجعة لا يمكن إنكارها لفهمنا للحظة الموت، وبالتالي، ما قد يليها. لقد أصبحت صور الضوء، بل وكائن الضوء نفسه الذي يُذكر كثيرًا، تطغى بشكل متزايد على شخصية الموت التقليدية، حاصد الأرواح، الذي طارد شبحه المخيف النفس الغربية لمئات السنين. والآن، يتراجع رجل المنجل المقنع تمامًا، ويجد أولئك الذين يواجهون موتهم الوشيك أنفسهم

أمام مفاهيم أكثر راحة وأملًا للتأمل فيها – ويعود الفضل في ذلك إلى حد كبير إلى الدعاية التي حظيت بها أبحاث تجربة الاقتراب من الموت منذ بدايتها في منتصف سبعينيات القرن الماضي. في هذا الفصل، أُلقي نظرة على كيفية تأثير هذه المعلومات بالفعل على رعاية وتحضير المحتضرين – في دور رعاية المسنين، ودور رعاية المسنين، والمستشفيات، ومكاتب القساوسة. كما أصف دراسات جديدة تتناول تأثير المعلومات حول تجارب الاقتراب من الموت على كبار السن، والثكالى، ومن تلقوا نوعًا من التشخيص المميت. في هذا الصدد، أستند إلى شهاداتٍ كثيرةٍ أُرسلت إليّ من أشخاصٍ ثكالى (وخاصةً من أمهاتٍ فقدن أطفالهن) ومرضىً يحتضرون بسبب الإيدز، والتي تُظهر مدى الفائدة الكبيرة التي قدّمتها المعلومات حول تجارب الاقتراب من الموت لمن كانوا قلقين مباشرةً بشأن العواقب العاطفية أو خطر الموت. يُساعدك هذا الفصل أيضًا على الاستعداد لموتك من خلال تمكينك من التخلص من المخاوف غير الضرورية بشأن ما يحدث عند الموت – تمامًا كما فقد مُرّو تجارب الاقتراب من الموت أنفسهم خوفهم من الموت إلى الأبد من خلال تجاربهم الخاصة. إن مناقشة الاستعداد للموت وحدثه نفسه يثير بطبيعة الحال احتمالية ما يحدث بعد توقف جميع الوظائف البيولوجية، وهو موضوع الفصل الثاني عشر.

مع أنه لا يمكن لأي شخصٍ حيّ، مهما بلغ من الحكمة، أن يُجيب بثقةٍ على هذا السؤال، إلا أن العديد من مُرّو تجارب الاقتراب من الموت يُجيبون بثقةٍ كبيرةٍ على هذه النقطة، وهم، كمجموعة، مُقتنعون، بشكلٍ شبه مُطلق، بأن نوعًا من الوجود بعد الموت ينتظرنا جميعًا. علاوة على ذلك، أظهرت الدراسات أن آراءهم مُعدية، كما أنها تُلهم إيمانًا أكبر بالحياة بعد الموت لدى الأشخاص الذين أتيحت لهم فرصة الاستماع إلى آراء من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت. ومن هذه الاعتبارات، لا

يُعد هذا سوى قفزة صغيرة نحو قضية التعاليم الروحية والميتافيزيقية الأساسية التي تنبع من الانغماس في نور تجربة الاقتراب من الموت، حيث إنه وفقًا لمن خاضوا تجربة الاقتراب من الموت، فإن كل المعرفة مُشفرة في ذلك النور. وبالتالي، فإن التواجد في النور والتوحد معه يجعل هذه المعرفة الكلية في متناول هؤلاء الذين خاضوا التجربة، ومن خلالهم، في متناولنا.

ومن أبرز ما يميز الفصل الثالث عشر مجموعة من الحالات غير المنشورة سابقًا والتي تمثل تجارب اقتراب من الموت كاملة أو مكتملة. وبطبيعة الحال، فإن معظم تجارب الاقتراب من الموت في الأدبيات هي أجزاء، مهما كانت معقدة، من تجربة الموت ولا تكشف القصة كاملة. من ناحية أخرى، تشير بعض الحالات التي جمعتها في السنوات الأخيرة إلى أن تجربة الاقتراب من الموت الكاملة تنطوي دائمًا على لقاء مع نور ثانٍ. هذه الأمثلة من بين أعمق وأكثر تجارب الاقتراب من الموت إثارةً للدهشة التي مررتُ بها منذ بدء بحثي، وإذا استطعتَ استيعاب دلالاتها بالكامل، فسيتعزز إيمانك بالحب المشعّ الذي لا يُوصف والذي يبدو أنه يتغلغل في كوننا بشكل لا يُقاس. يُمثل هذا الفصل إذًا ذروة المعرفة المتاحة لمَن خاض تجربة الاقتراب من الموت – دروس النور النهائية. لكن هذه الذروة لن تُمثل خاتمة الكتاب نفسه.

بدلاً من ذلك، في الفصل الرابع عشر، ننزل من روعة تجربة الاقتراب من الموت السامية إلى عالم الواقع اليومي حيث يكمن الاختبار الحقيقي لهذه المعرفة القائمة على تجربة الاقتراب من الموت. لذا، فإن موضوع هذا الفصل الأخير القصير هو أنه يُمكننا جميعًا، بل يجب علينا، أن نتعلم من تجربة لا يُمكن بالضرورة أن تحدث إلا لأقلية من الأشخاص (مهما كان عددهم). بدلاً من مراجعة الأفكار المُقدمة بالفعل في هذا الكتاب، يُشجعك هذا الفصل على الاستفادة من موارد مُخصصة

لتعميق واستيعاب الدروس التي كان من المفترض استخلاصها في الفصول السابقة. في ملحق خاص سيتبع، إذن، مزيد من القراءات وأشرطة الصوت وأشرطة الفيديو ومجموعات دعم تجارب الاقتراب من الموت والمنظمات الموجهة إلى تجارب الاقتراب من الموت وتداعياتها والمؤتمرات وأسماء وعناوين من جربوا تجارب الاقتراب من الموت الراغبين في الاتصال بهم، كل ذلك مقدم لتحقيق هذه الغاية، بما في ذلك جميع موارد الإنترنت المتاحة. وبهذه الطرق كلها، آمل أن تستمروا في الاستفادة من تجربة الاقتراب من الموت لإثراء حياتكم الخاصة، وأن تنتشر فوائدها من خلال جهودكم الخاصة إلى العديد من الآخرين. وبهذه الطريقة سيتم تسريع شوق البشرية الذي لا ينطفئ إلى وعي مستنير تمامًا وفي النهاية استعادة كوكبنا المهدد.

تحديث عام ٢٠٠٦ انطلاقًا من المراسلات التي تلقيتها من القراء منذ النشر الأصلي لدروس من النور، فإن الأمل الذي عبرت عنه في مقدمتي، المكتوبة قبل عشر سنوات، قد تحقق بشكل مرضي. كتب لي كثيرون ليخبروني أنهم أصيبوا بالفعل بفيروس تجربة الاقتراب من الموت الحميد بمجرد قراءتهم واستيعابهم للمعلومات الواردة في هذا الكتاب ثم تطبيقها على حياتهم. في بعض الحالات، دفعهم ذلك إلى فعل ما هو أبعد من ذلك، فبحثوا عن أدبيات إضافية في هذا المجال، وتواصلوا مباشرةً مع من جربوا تجربة الاقتراب من الموت. بالطبع، من السخافة الادعاء بأن هذا ينطبق على معظم القراء – لا أعلم ذلك على وجه اليقين – ولكن يبدو أن هناك القليل من الشك في أن البذور التي كنت آمل أن أزرعها في الآخرين قد ترسخت لدى بعض ممن تعرضوا لتعاليم هذا الكتاب على الأقل. هؤلاء الأشخاص أيضًا، وفقًا لما أخبروني به، بدأوا أيضًا بتجربة نفس النوع من التحولات الشخصية والروحية التي عادةً ما يُبلغ عنها من مروا بتجربة الاقتراب من الموت جسديًا. لذلك، نعلم الآن أنه إذا كان هذا ينطبق عليهم، فمن المؤكد أنه ممكن بالنسبة لك. لقد ثبت أن فيروس تجربة الاقتراب من الموت مُعدٍ بالتأكيد. لعلّه من المفيد توضيح ذلك بالإشارة

إلى مثال محدد، ولهذا الغرض سأعتمد على رسالة من اثنتي عشرة صفحة أرسلها لي رجل في الثانية والستين من عمره يعيش في الشمال الغربي. من البديهي أنني لا أستطيع في هذا التحديث الموجز أن أروي الكثير من حياة جيم قبل اكتشافه لعالم تجارب الاقتراب من الموت، بما في ذلك قراءته لكتاب "دروس من النور"، لذا يكفي أن أقول إن حياته كانت صعبة، وشملت، من بين أمور أخرى، خدمته كضابط خلال حرب فيتنام، حيث لم يشهد فقط العديد من الوفيات، بل اضطر أيضًا لقتل جنود العدو. يكتب جيم أنه عندما اطّلعت على الأدبيات المتعلقة بتجارب الاقتراب من الموت لأول مرة قبل حوالي عشر سنوات، كانت بداية سلسلة من التغييرات الشخصية العميقة التي غيّرت حياته تمامًا. "عندما أنظر إلى التغييرات التي طرأت على حياتي على مدى العقد الماضي أو نحو ذلك منذ أن تعرفت على تجارب الاقتراب من الموت، لا أستطيع أن أتذكر أي حادثة أخرى أحدثت مثل هذا التحول القوي أو حتى اقتربت منه." يتذكر اليوم الذي عثر فيه على كتابين عن تجارب الاقتراب من الموت، أحدهما كتاب لي. قرأ أولاً كتاب ريموند مودي، الحياة بعد الحياة، ويقول إنه أشعل شعلة بداخله. ثم قرأ أحد كتبي السابقة، وتسبب ذلك الكتاب في اشتعال الشعلة إلى نور داخلي مشع. سأقتبس المقطع التالي، ليس للفت الانتباه إلى كتابي بحد ذاته، ولكن ببساطة للإشارة إلى القوة المذهلة التي يمكن أن يتمتع بها هذا النوع من الأدب على من يجد نفسه منجذبًا إليه. ثم انفجر النور [الذي أشعله كتاب مودي] في تألق ودفء مجيد عبر طول جسدي بالكامل. لقد كان بلا شك أعظم ارتفاع مجيد شعرت به في حياتي. قرأت كتابك للمرة الثانية وبكيت بغزارة بدموع الفرح والامتنان. لا أعتقد أنني نمت لمدة يومين، ومع ذلك كنت مستيقظًا تمامًا. كنتُ في حالة من الرهبة والدهشة... حتى عندما أفكر في الأمر الآن وأنا أكتب هذه الرسالة، ما زلتُ أشعر بالدمع في عينيّ وأعتزّ بذلك الدفء في داخلي... هناك أوقاتٌ تعجز فيها اللغة البشرية عن التعبير عن عمق مشاعر الإنسان. وهذه

إحدى تلك الأوقات. لا يسعني إلا أن أقول مرارًا وتكرارًا: شكرًا، شكرًا، شكرًا، عشرة إلى مئة.يقول جيم إن هذا الانفتاح أحدث تحولاً كاملاً في حياته، مما غيّر قيمه وسلوكه ونظرته إلى نفسه ونظرته إلى الحياة والموت. ويتحدث جيم تحديدًا عن تأثير دروس من النور، فيكتب: يبدو أن كتابك الأخير قد زرع بذرة بداخلي. ربما كانت موجودة بالفعل ولكنها خاملة. إذا كان الأمر كذلك، فإن التعرض لهذا الفيروس الحميد، كما تسميه ببراعة، جلب هذه البذرة إلى الإنبات. وبعد كل هذه السنوات من الحمل، عشت نوبات متعددة لا توصف من الفرح وطورت شعورًا بالهدوء يؤكد لي أنه على الرغم من كل تحديات حياتي وتلك التي لا شك أنها قادمة، فإن كل شيء سيكون على ما يرام وسيظل على ما يرام بعد أن أضع قدمي في الآخرة. إن الهدية الإضافية التي قدمتها لي من خلال هذا الكتاب ثمينة لا توصف. يمتلئ معظم ما تبقى من رسالة جيم بوصف مؤثر للغاية للعديد من التغييرات التي ألمح إليها، والتي تعكس تمامًا تلك السمات المميزة لمعظم من جربوا تجربة الاقتراب من الموت: زيادة الشعور بقيمة الذات، وفقدان الخوف من الموت، ووعي لا يتزعزع بوحدة كل أشكال الحياة، والالتزام بالنشاط البيئي نيابة عن الأرض، والتعطش للمعرفة، وبالطبع الشرط الأساسي لتجربة الاقتراب من الموت، وهو أهمية مساعدة الآخرين. في هذه النقطة، يكتب جيم على غرار العديد من من جربوا تجربة الاقتراب من الموت الذين عرفتهم: أحب أن أكون مع الناس وأحاول مساعدتهم بأقل الطرق الممكنة. دائمًا ما يدخل نقاش تجارب الاقتراب من الموت في المحادثة، وأعتقد أنني ربما نقلت هذا الفيروس المعدي إلى بعض الأشخاص على الأقل الذين اختلطت بهم. أحد هؤلاء هو ابنه، آرون، وهو في أواخر العشرينيات من عمره. وفقًا لجيم: ليس هناك شك في أنه أصيب بفيروس تجربة الاقتراب من الموت. حتى صديقته علقت بأنه قد تغير وأصبح شخصًا أكثر عطاءً، على الرغم من سرقته من رف كتبي نسختي من كتاب "دروس من النور"!... لقد أصبح... أكثر انتباهًا ورعاية للآخرين ولأصدقائه. يبدو

أنه ينضح بالخير الحقيقي الذي لم يكن من سماته الخاصة من قبل.... إنه مهندس بيئي لكن حبه الثاني هو العمل التطوعي مع طلاب المدارس الثانوية. وغني عن القول أنني لا أريد الادعاء بأن جيم نموذجي لقراء كتابي، ناهيك عن وجود أي شيء في كتابي لا يمكن العثور عليه في الآخرين حول نفس الموضوع – بصرف النظر عن حقيقة أن كتاب "دروس من النور" يبذل محاولة متعمدة لغرس تعاليم تجربة الاقتراب من الموت في أولئك الذين يتقبلونها ويرغبون في استخدامها بنشاط في حياتهم. لكن ما تثبته شهادات مثل شهادة جيم هو أنه من الممكن بالفعل أن تنتقل آثار تجربة الاقتراب من الموت مباشرة إلى القراء الذين لم يسبق لهم أن مروا بتجربة الاقتراب من الموت، وكما تشير رسالة جيم، يمكن أن تنتشر هذه الآثار بدورها إلى الآخرين من خلال الاتصال المباشر مع أولئك الذين أصيبوا بالفعل بالفيروس الحميد لتجربة الاقتراب من الموت. باختصار، يمكن أن تكون هناك آثار متتالية من كتب مثل هذه أيضًا، والتي قد تؤثر في النهاية على العديد من الأشخاص الذين قد لا يقرؤون كتبًا من هذا النوع أبدًا. لذا، في حين أن ليس كل شخص سيستجيب بالطريقة التي استجاب بها جيم لهذه المادة، فمن المؤكد أن هناك "جيم" آخرين هناك. أعرف أن هناك بسبب العديد من الرسائل التي تلقيتها. ربما أنت واحد منهم أيضًا. إذا كان الأمر كذلك، فسأكون سعيدًا بسماع رأيك يومًا ما.

الفصل الأول: رحلات إلى النور

على مدار السنوات العشر الماضية، كنت أدرس دورة تدريبية حول تجربة الاقتراب من الموت (NDE) في جامعتي. في كل فصل دراسي، يصل ما بين خمسة وثلاثين وأربعين طالبًا جامعيًا شابًا إلى صفي في اليوم الأول من الفصل الدراسي الجديد، وعادةً ما يكونون متوترين بعض الشيء من دراسة مقرر غير تقليدي كهذا، لكنهم

متحمسون وفضوليون بشأن الموضوع الذي أثار اهتمامهم بالفعل. عادةً، يكون هناك شخص واحد – وفي الغالب لا يزيد عن واحد – من بين هؤلاء الطلاب يأتي إلى الصف بتوجه مختلف تمامًا، وبأفضلية على أقرانه. هذا هو الطالب، وإن كنت سأعرف هذا لاحقًا، الذي مر بتجربة اقتراب من الموت. هو أو هي هناك لأسباب مختلفة تمامًا، وقد تمر أسابيع أو حتى معظم الفصل الدراسي قبل أن يدرك الطلاب الآخرون وجود شخص مر بهذه التجربة طوال الوقت بيننا. ومع ذلك، مع انتهاء الفصل الدراسي، نكون قد اطلعنا عادةً على قصة تجربة الاقتراب من الموت لذلك الطالب، الذي يصبح في ذلك اليوم المعلم الحقيقي في الصف. كريج، ما زلت أتذكر بوضوح شديد المرة الأولى التي عرّف فيها أحد هؤلاء الطلاب غير المرئيين الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت عن نفسه لي ولصفي. كان كريج، كما سأدعوه، أكبر سنًا بقليل من معظم الطلاب الجامعيين، إذ كان في أواخر العشرينيات من عمره، لكنه كان لا يزال يتمتع بطباع صبيانية مميزة جعلته يبدو وكأنه في نفس عمرهم. لاحظتُ بالفعل أن كريج بدا مهتمًا جدًا بنقاشاتنا، وربما ساهم في ذلك وسامته الرياضية، بكتفين عريضين وبنية جسدية قوية، حضوره النابض بالحياة والجذاب في الفصل. ربما أكون قد بالغتُ في إضفاء لمسة من المثالية عليه عندما أتذكره الآن، لكنني متأكد تمامًا من أنني لاحظتُ بريقًا في عينيه ميّزه عن معظم الطلاب الآخرين. في ذلك الوقت، كنتُ متأكدًا من أنني عزوتُ ذلك إلى انخراطه الواضح في المادة، ولكن في النهاية، علمتُ أنا وطلابي أن هناك أسبابًا شخصيةً واضحةً تُفسر حضور كريج شبه المضيء وبهجته المُعدية. كان ذلك اليوم، بالطبع، عندما اعترف، بشيء من الخجل، بأنه قد مرّ بإحدى هذه التجارب بنفسه قبل حوالي عشر سنوات. بطبيعة الحال، جذبتُ انتباهه، وقبل انتهاء الحصة في ذلك اليوم، سمعنا جوهر قصته، التي ما إن استوعبها حتى رواها كريج بأسلوب طبيعي ومباشر. بعد ذلك، سألته إن كان من الممكن أن يتفضل بكتابة نسخة منها لي في

دفتر محاضراته، وفيما يلي بعض المقتطفات من هذه الرواية المكتوبة، مسبوقة ومتخللة ببعض تعليقاتي الخاصة للمساعدة في وضع ملاحظاته في سياقها. ومع ذلك، عند قراءتها، أود أن أدعوكم ليس فقط إلى قراءة كلماته، بل إلى التعمق في تجربته بأقصى قدر ممكن من التعاطف، متخيلين أنها كانت تجربتكم. بقدر ما تستطيعون، ستصبح تجربته تجربتكم، وستنتشر قوتها فيكم. حدثت تجربة الاقتراب من الموت لكريج في أحد فصول الصيف نتيجة حادث تجديف كاد أن يغرق فيه. لم يمضِ على أنبوبه الداخلي سوى ٣٠ ثانية تقريبًا عندما أدرك أنه في خطر بالفعل. في هذه اللحظة من الفزع، أدرك أن التيار كان يسحبني نحو منتصف النهر، حيث كان هناك شلال صغير. يوجد انحدار حاد يبلغ حوالي ٤ أقدام أو نحو ذلك عند هذه النقطة، وقوة النهر واضحة للغاية. تآكلت الصخور في الأسفل بطريقة خلقت نوعًا من حفرة الشفط... حاولت سحب نفسي نحو الطريق الذي اتبعه [صديقه ورفيقه في التجديف] دون وأنا أجدف بيدي، لكن محاولاتي أثبتت أنها غير مجدية. كان التيار قويًا جدًا، وكان التجديف يلفني فقط بحيث كنت أتجه الآن نحو الشلال للخلف بدلاً من الأمام. عندما نظرت من فوق كتفي، بدأ قلبي ينبض بشكل أسرع لأنني أدركت أنه لا توجد طريقة ممكنة لتجنب السقوط. حاولت الإمساك بالأنبوب لكنه كان زلقًا جدًا بحيث لا يمكنني الإمساك به. ذهبت فوق الشلالات، وكان الأنبوب الداخلي يغرق في الماء للخلف، ثم يلقي بي للخلف في اتجاه أمامي بسبب ضغط الهواء في الأنبوب. دُفعتُ رأسًا على عقب نحو الشلال، حيث انتزعتني قوة الماء من الأنبوب فجأةً وبقوةٍ عاتية، وأسقطتني أرضًا. ثبتتني هناك بقوةٍ هائلةٍ لا تنضب. وجد كريج نفسه الآن محاصرًا بشكلٍ لا مفر منه، ووجهه لأسفل في الرمال، لا يحرك سوى يديه، لكن لم يكن هناك ما يمسك به ليرفعه. أدرك سريعًا أنه لا أمل، وأنه مع تناقص إمداده بالهواء، سيموت حتمًا. في هذه الأثناء، تسارعت أفكاره بشكلٍ هائل، وبدا أن أشياءً وأفكارًا كثيرةً تتوالى في آنٍ واحد. ثم بدأ يفقد إحساسه بالوقت تمامًا

عندما أدرك حقيقة محنته المميتة. لم أصدق أن حياتي ستنتهي هنا... لم أتخيل يومًا أن ذلك سيكون غرقًا، ولم أتخيل أبدًا أن يحدث في هذه السن المبكرة... أضحكني أنني زرت هذه المنطقة مراتٍ عديدة من قبل، ولم أكن أعلم أنني سأموت هنا لاحقًا. بدأت مشاهد من حياتي تمر أمام عينيّ بسرعة فائقة. بدا لي وكأنني مُشاهد سلبي، وكأن شخصًا آخر يُشغّل جهاز العرض. كنتُ أنظر إلى حياتي بموضوعية لأول مرة في حياتي. رأيتُ الخير والشر. أدركتُ أن هذه الصور كانت بمثابة فصل أخير في حياتي، وأنه عندما تتوقف، سأفقد وعيي إلى الأبد. فكرتُ كيف يتوهج المصباح أحيانًا بأقصى سطوع قبل أن ينطفئ للمرة الأخيرة. بدأ كريج يُجري ما يُشاع عن اقترابه من الموت، وهو نوع من مراجعة شاملة لحياته، ثم وصف مشاهد مُختلفة من طفولته، بدءًا من طفولته. دهشتُ عندما رأيتُ نفسي جالسًا على كرسيّ طفلٍ عالٍ ألتقط بعض الطعام بيدي اليمنى وألقيه على الأرض. وكانت أمي، التي تصغرني بسنوات، تُخبرني أن الأولاد الصالحين لا يرمون طعامهم على الأرض. رأيتُ نفسي أيضًا على بحيرة في إجازة صيفية عندما كنتُ في الثالثة أو الرابعة من عمري تقريبًا. اضطررتُ أنا وأخي الأكبر للسباحة حاملين فقاعة هواء على ظهورنا لنطفو، لأننا لم نكن قادرين على السباحة بمفردنا بعد. لسببٍ ما، غضبتُ منه، ولأُعبّر عن غضبي، رميتُ فقاعة الهواء في البحيرة. انزعج بشدة وبدأ بالبكاء، فتقدم أبي وشرح لي أنه ليس من اللطف أن أفعل ما فعلت، وأنني سأضطر إلى التجديف بالقارب معه لإحضاره، وسأضطر للاعتذار. تذكرتُ حادث قاربٍ وقع لي وأنا في السابعة من عمري، كان صادمًا للغاية، فقد دهستُ أخي بالخطأ وكدتُ أقتله. دهشتُ من كثرة المشاهد التي كنتُ أراها، لكنها طواها النسيان منذ زمن... بدا أن جميعها مرتبطة بتجارب تعلمتُ منها أو كانت مؤلمة لي بطريقةٍ ما. استمرت الصور بسرعاتٍ عالية، وعرفتُ أن الوقت على وشك النفاد، لأن الصور كانت تقترب أكثر فأكثر من الحاضر... ثم توقفت الصور... ولم يبق سوى الظلام. في هذه اللحظة التي بدت

فيها النهاية، قال كريج إنه بدأ يسترخي قليلاً ويستسلم للمصير المحتوم. لكنه أدرك شعورًا بالوخز، بدأ في قدميه ثم انتشر في جميع أنحاء جسده، مما جعله يشعر باسترخاء متزايد. أصبح جسده هادئًا للغاية وتوقف قلبه عن النبض. لم يعد يشعر بالحاجة إلى الهواء، وعلّق قائلًا، للمفارقة، إنه لم يعد يشعر بأي انزعاج على الإطلاق. ساد الصمت للحظة، ثم فجأة، شعرت بنفسي أتحرك في فراغ مظلم. كان أشبه بنفق، لكنه كان مظلمًا لدرجة أن قطره قد يبلغ خمسة أقدام أو آلاف الأميال. بدا لي أنني أكتسب السرعة وأسير في خط مستقيم تمامًا عبر الفراغ. شعرت وكأن ريحًا تهب على وجهي. لم تكن هناك ريح حقيقية؛ كانت هناك فقط أحاسيس موجودة لو كانت هناك ريح. شعرت وكأنني أتحرك بسرعة الضوء عبر الظلام، وفي البعيد، رأيت نقطة ضوء صغيرة بدت وكأنها تكبر. عرفت بطريقة ما أن هذه هي وجهتي. انطلقتُ مسرعًا حتى أصبح كتلةً هائلةً من ضوءٍ أبيضٍ جميلٍ وساحر. توقفتُ قبل وصولي مباشرةً، إذ شعرتُ أنني أبتعدُ عن الأرضِ كثيرًا لأجدَ طريقي للعودة، وأظنُّ أنني شعرتُ بشعورٍ يُشبهُ الحنينَ إلى الوطن. وبينما كنتُ جالسًا هناكَ بلا حراك، بدا لي وكأنَّ الضوءَ بدأ يطفو نحوي، وكأنهُ يملأُ الفراغَ الذي تركتُه بيننا. لم يمضِ وقتٌ طويلٌ قبل أن يغمرني، وشعرتُ وكأنني أصبحتُ واحدًا مع النور. بدا وكأنه يعلمُ كلَّ شيءٍ، وقد تقبّلني جزءًا منه. شعرتُ بأنني أعلمُ كلَّ شيءٍ لبضعِ دقائق. وفجأةً، بدا كلُّ شيءٍ منطقيًا تمامًا. بدا العالمُ كله في انسجامٍ تام. أتذكرُ أنني فكرتُ: "آه، هذا كلُّ شيء. كلُّ شيءٍ في غايةِ الوضوحِ والبساطةِ من نواحٍ عديدة". لم أستطعْ قطُّ أن أرى الأمرَ من هذا المنظور. وبالنظرِ إلى الوراءِ في هذه المرحلة، لا أستطيعُ شرحَ الأسئلةِ التي أُجيبَ عليها، أو حتى الإجاباتِ نفسها. كل ما أعرفه أنهم كانوا على مستوى فكري أسمى بكثير، لا يُمكن بلوغه عندما تُقيدهم الطبيعة المادية للعقل... في النور، ما زلتُ أشعر بحدود كياني، ولكن في الوقت نفسه، شعرتُ بأنني واحد معه. شعرتُ بنفسي أتمدد عبر النور على مساحة بدت وكأنها أميال، ثم أنكمش إلى

حجمي السابق، الذي كان في هذه المرحلة أشبه بكتلة طاقة بيضاوية الشكل طولها قدمين أو ثلاثة أقدام. شعرتُ بحال أفضل مما شعرتُ به في حياتي. كان الأمر كما لو أنني أغتسل بحب وفهم كاملين، وأتلذذ بإشعاعه... يمنحني شعورًا بالسفر مسافة طويلة والعودة أخيرًا إلى الوطن. شعرتُ أنني كنتُ هنا من قبل، ربما قبل أن أولد في العالم المادي. في هذه اللحظة من الأوج الظاهري، والتي تُشير إلى الذروة المطلقة لتجربة الاقتراب من الموت في اتحاد لا يُوصف مع النور، اندهش كريج لإدراكه أن هناك رؤى أخرى على وشك أن تُكشف له. فجأة، لاحظتُ إحساسًا بالطفو، كما لو أنني أرتفع. صُدمتُ عندما وجدتُ نفسي أطفو في الهواء الطلق فوق النهر. أتذكرُ بوضوح مشهد منسوب المياه يمر أمام عينيّ. فجأةً، استطعتُ أن أرى وأسمع كما لم أرَ من قبل. كان صوت الشلال واضحًا ونقيًا لدرجة يصعب وصفه بالكلمات. في وقتٍ سابق من ذلك العام، أُصيبت أذني اليمنى عندما رمى أحدهم بندقية M-٨٠ في حانة كنتُ أستمع فيها إلى فرقة موسيقية، فانفجرت بجوار رأسي مباشرةً. لكن الآن، صرت أسمع بوضوحٍ تام، أفضل من أي وقتٍ مضى. كان بصري أكثر جمالًا. كانت المشاهد القريبة واضحةً كالبعيدة، وكان ذلك في نفس اللحظة، مما أذهلني. لم يكن هناك أي ضبابية في رؤيتي على الإطلاق. شعرتُ كما لو أن حواسي كانت محدودةً طوال هذه السنوات، وأنني كنتُ أنظر إلى صورةٍ مشوهةٍ للواقع. وبينما كنتُ أطفو هناك على ارتفاع ستة أقدام تقريبًا فوق الماء، حدّقتُ إلى أسفل نحو الشلالات. كنت أعلم أن جسدي المادي كان على عمق ثمانية أقدام تحت سطح الماء، لكن ذلك لم يزعجني... الآن، بعد أن انفصلت عن جسدي المادي، وجدت أنني أستطيع النجاة دون كل ألم ومعاناة الوجود المادي. لم أكن أتخيله يومًا ألمًا ومعاناة عندما كنت في جسدي المادي، لكن الآن، بعد أن عشت هذه النعيم والانسجام التام، بدا لي أن كل شيء قبل ذلك كان أشبه بالوجود في قفص. شعرت وكأنني طاقة لا يمكن تدميرها أبدًا. فكرت في كل المعاقين في العالم الذين لا يرون

ولا يسمعون، والذين فقدوا أطرافهم أو أصيبوا بالشلل. أدركت أنه عندما يموتون، ستزول هذه القيود الجسدية، وسيشعرون بالسلامة مجددًا... كان شعورًا مطمئنًا أن كل هؤلاء الناس سيتحررون من إعاقتهم يومًا ما. ثم أدرك كريج رفيقه المضطرب، دون، وحاول التواصل معه. نظرتُ إلى أسفل النهر، فرأيتُ دون ممسكًا بصخرة، وهو ينظر إلى الشلالات وفمه مفتوح من الصدمة. صرختُ له: "دون، أنا هنا. أنا بخير، انظر، هنا." لم يُجب. بدا لي أنه لا سبيل للتواصل معه، فاستسلمتُ سريعًا.في هذه المرحلة من رحلة كريج للعودة من النور، مرّ بتجارب غريبة أخرى، وإن كانت تجارب مشابهة قد أُبلغ عنها من قبل أشخاص آخرين مروا بتجربة الاقتراب من الموت. يكتشف أن جوهره غير المتجسد يمتلك الآن القدرة على الدخول إلى عناصر الطبيعة وتجربتها، كالأشجار والصخور، فيستمتع بهذه الأحاسيس الغريبة. باختصار، يستمتع بوقته، ويرى إمكانيات لا حصر لها في هذه الحالة الجديدة. شعرتُ بتحسن لم أشعر به في حياتي قط. شعرتُ وكأنني أستطيع الذهاب إلى أي مكان في الكون في لحظة. أتذكر أنني فكرتُ في عائلتي، وفجأةً وجدتُ طاقتي في حديقتي الخلفية، أطفو فوق الشرفة الخلفية وأنظر إلى المنزل من نافذة المطبخ. كان هناك طائر يجلس على حافة النافذة، وقد دهشتُ من قدرتي على الاقتراب منه دون أن يطير بعيدًا. رأيتُ ظل شخص ما يمشي في المطبخ، لكنني لست متأكدًا من هويته. ثم وجدتُ نفسي أطفو على زاوية شارع في مدينة مزدحمة. كان المشهد أشبه بمشهد رأيته أثناء زيارتي لسان فرانسيسكو. بعد كل رحلة من هذه الرحلات، وجدت نفسي عائدًا، أطفو فوق الرمال بجانب النهر. كنت في قمة نشوتي، أبحث عن تجربة جديدة، عندما دوّى صوت في رأسي. قال: "ماذا تظن نفسك فاعلًا؟ ليس من المفترض أن تموت بعد! أنت أناني. صحيح أنك تشعر بسعادة غامرة وتحب هذه التجربة الجديدة، لكن يجب أن تفهم أنه لم يكن من المفترض أن يحدث هذا. لقد وعدتَ بأنك لن تستسلم أبدًا حتى تُستنفد كل طاقتك.

هل تتذكر مباراة المصارعة في المدرسة الثانوية عندما حُكم عليك، ثم شعرت بخيبة أمل بعد ذلك لأنك شعرت بأنك استسلمت؟ لقد استسلمت للتو. أشعر بخيبة أمل قليلة لأنك لم تبذل جهدًا أكبر للهرب." فكرت في الأمر، وتذكرت الحادثة بوضوح، وكان الصوت محقًا تمامًا. لقد استسلمت بسرعة، وبالتأكيد لم أستخدم كل طاقتي للهرب، لكنني أوضحت أنني لم أجد أي مخرج ممكن. قلتُ: "وعلاوة على ذلك، فات الأوان على أي حال، لا بد أن جسدي قد امتلأ بالماء الآن." بدا أننا نتواصل ليس بالكلام، بل بالفكر المباشر. عندها، بدأتُ أرى هيئة رجل، شبه شفاف، وكبير السن في السن. عندما أدركتُ أن هذا هو من كنتُ أتواصل معه، لاحظتُ أيضًا خمسة وجوه أخرى على يساره. [ثم جاءت المزيد من النصح من هؤلاء الآخرين] أدركتُ أن هذه الأرواح أو النفوس بدت وكأنها تعرفني جيدًا، وبدت وكأنها نوع من أقارب الدم من ماضي، لكنني لم أتعرف عليها. ثم أوضح لي الصوت الرئيسي أنه لم يفت الأوان للعودة، وفجأة رأيتُ خطًا برتقاليًا رفيعًا يظهر على خلفية سوداء. كان أفقيًا، ويبدو أنه يمتد إلى ما لا نهاية على جانبي منطقة صغيرة حمراء وأكثر سمكًا من بقية الشريط. قال الصوت: "هذه المنطقة الحمراء هي حياتك." ثم قطع خط أسود عمودي المنطقة الحمراء حوالي ربع طولها. ثم قال: "إن متَّ اليوم، فهذه هي نهاية حياتك، ولكن إن اخترتَ أن تعيش، فسترى أن لديك القدرة على أن تعيش ثلاثة أرباع ما عشته حتى الآن." ثم أراني الكيان مشاهد لما سيحدث لو اخترتُ الموت. رأيتُ عائلتي تبكي، وصورًا لسيارات شرطة، وسيارة إسعاف، وغواصين، وأشخاصًا من منازل مجاورة على طول الشاطئ يحاولون رؤية ما يحدث. كما رأيتُ صورة لدون وهو يشرح للشرطة ما حدث. كانت هذه الصور مُقلقة نوعًا ما، لأنني لم أُرِد أن أُعرِّض عائلتي وأصدقائي لهذا النوع من العذاب. ثم سألني الصوت عما يُعجبني في الحياة. أخبرته أنني أحب الموسيقى. سألني إن كنتُ قد فعلتُ بموسيقاي كل ما أردتُه. أجبتُ بالنفي، وأخبرته أنني لطالما حلمتُ بأن أكون مُقدمًا افتتاحيًا لأحد

المشاهير. ثم قلتُ إنني كنتُ أتمنى أن أُقدم افتتاحيةً لأحدٍ من مهرجان وودستوك، مثل آرلو غوثري، على سبيل المثال. رأى الصوت كيف صوّرتُ آرلو غوثري كبطل، وشرح لي أنه لا يختلف عنا جميعًا على الأرض، وأنك إن تمنيتَ شيئًا بشدة، فقد يكون لك – ما دمتَ تُدرك أنه بمجرد حصولك عليه، قد تكتشف أنه ليس ما كنتَ تبحث عنه أصلًا. بدا الصوت وكأنه يقول: لو أدرك الناس أهمية الحب والتعاون بدلًا من التنافس، لكان العالم مكانًا أفضل للعيش. حثّني على استخدام حواسي إلى أقصى حدّ، وجمع أكبر قدر ممكن من المعرفة من خلالها. فكرتُ في خط الزمن مجددًا، وكيف امتدّ إلى ما بعد نقطة نهاية حياتي، وكيف امتدّ قبل بداية وجودي البشري بكثير. لو لم يكن هناك شيء قبل حياتي وبعدها، لتساءلتُ لماذا أرى الخط البرتقالي يمتد إلى ما لا نهاية في كلا الاتجاهين، وليس فقط المنطقة الحمراء التي تُمثّل حياتي في هذا العالم. بدا وكأنه يُخبرني أنني كنتُ موجودًا بشكل ما قبل هذه الحياة، وأنني سأستمر في الوجود بعد انتهائها. ثم قال الصوت: "سيظل هذا المكان هنا دائمًا في انتظارك، وإذا كنت ترغب في البقاء الآن، فسأقبلك، لكنني سأشعر بخيبة أمل نوعًا ما إذا لم تغتنم هذه الفرصة للعودة – الخيار لك". فجأة، أدركت أنه سيكون من الإهانة الشخصية لهذا الشخص تقريبًا إذا لم أختر العودة إلى حياتي الحالية. كان الأمر كما لو كان يخبرني أن الوجود الأرضي يمكن أن يكون رائعًا للغاية إذا نظرنا إليه من خلال الإطار العقلي الصحيح. لم يستغرق الأمر وقتًا طويلاً لأدرك أنني، في أعماقي، أردت حقًا العودة وعيش حياتي على أكمل وجه. على الرغم من أن هذا المكان جعلني أشعر بشعور جيد للغاية، إلا أنني شعرت أنه يمكنني العودة إلى هنا يومًا ما، وأنه لا يوجد استعجال. قلت، "حسنًا"، وقبل أن أتمكن من نطق الكلمات، "أنا مستعد"، اندفعت إلى جسدي مرة أخرى مثل صاعقة. في لحظة، أدرك كريج ثقل جسده وألمه الجسدي، لكنه في الوقت نفسه شعر بتدفق هائل من الطاقة سمح له بتجاهل الألم تقريبًا. وإذ اكتشف أنه أصبح يمتلك "قوة ثلاثة

رجال"، ناضل بإصرار لتحرير نفسه من مأزقه تحت الماء، وبالطبع، انتصر وتمكن من السباحة عائدًا إلى الشاطئ، حيث انهار عليه منهكًا تمامًا. ومع ذلك، ظل عقله منشغلًا بتجربته، ورغم وجوده على الشاطئ، ظل في عالمين. "حاولت أن أفهم ما حدث لي للتو. كنت أعلم أنني ألمح عالمًا على الجانب الآخر من الحياة كما نعرفها، وشعرت بسعادة غامرة بالعودة. حتى الألم في رئتي كان شعورًا جيدًا." بعد عشر سنوات، وفي تأمله للدروس المستفادة من تجربته وتأثيرها، كتب كريج: "لقد غيرت هذه التجربة حياتي من نواحٍ عديدة. أولًا، لم أعد أخشى الموت على الإطلاق." أعلم أنني لا أرغب في المعاناة، لكنني أعلم أن عملية الموت نفسها لا تشبه ما توقعته، وأنها ربما كانت أجمل وأهدأ تجربة مررت بها على الإطلاق. أدرك الآن أن وقتنا هنا قصير نسبيًا، وهذا يجعلني أرغب في عيش حياتي على أكمل وجه. وجدتُ أن الحب هو أهم ما يمكن أن يحمله الإنسان معه بعد الموت. كل ما يتبقى بعد رحيله هو الطاقة والحب والشخصية والمعرفة. يبدو الانشغال بالتفكير المادي مضيعةً للوقت الثمين. عندما أسمع تغريد الطيور، يبدو جميلًا جدًا ويغمرني براحة بال. ألاحظ الأشجار والنباتات والكائنات الحية الأخرى أكثر من أي وقت مضى. أعتقد أنني أجد سعادتي في التفاصيل الصغيرة أكثر من الأشياء ذات القيمة المادية الكبيرة. تبدو الحياة بشكل عام أكثر تعقيدًا وروعة من أي وقت مضى. أشعر أن أجسادنا هي أعظم هبة، وأجد أن معظم الناس يعتبرونها أمرًا مسلمًا به. معظم الناس لا يدركون أبدًا كم نحن محظوظون لأننا على قيد الحياة. أعلم أنني مُنحت فرصة ثانية في الحياة، وأن كل يوم أثمن بكثير بالنسبة لي. تعجز الكلمات عن وصف الشعور الذي ينتابني عندما أستيقظ في الصباح وأجد الشمس تشرق من النافذة، وأن ذلك بداية يوم جديد يحمل في طياته كل أنواع الفرص لتجربة أشياء جديدة والتعلم منها. أعلم الآن أن وجودًا بعد هذه الحياة ينتظرنا جميعًا، وأن الموت ليس النهاية، بل هو ببساطة بداية جديدة. أما في حالة كريج، فقد كانت هناك

مفاجأة تنتظره وتأكيد غريب لشيء أخبره به الصوت خلال تجربة الاقتراب من الموت. في خاتمة لروايته، يروي كريج هذه القصة: حدث ساخر بعد هذه التجربة: بعد ثلاث سنوات من هذه التجربة، قررت أنني أريد أن أتعلم العزف على الفلوت. بعد بضعة أشهر فقط، أدركت أنني أستطيع أن ألمس الناس في أعمق أعماق أرواحهم بعزفي – حتى أنهم كانوا يبكون أحيانًا. وجدت أنها طريقتي للوصول إلى العديد من الناس في وقت واحد. بعد عامين من بدء تعلمي للناي، كنت أعزف في حانة، فجاءني رجل وسألني إن كنت أرغب في أن أكون مقدمة عرض أرلو غوثري في حانة شابو (كان آنذاك نادٍ محلي). قلت: "بالتأكيد!"، وغمرتني موجة من الحماس وتذكرت ما حدث خلال تجربة الاقتراب من الموت. تحقق حلمي الأعظم في الحياة. بعد انتهاء العرض، انهمرت الدموع من عينيّ وأنا أنظر إلى المسرح وأقول لنفسي: "ربما كان الصوت موفقًا. ربما لم يكن هذا ما أبحث عنه في النهاية. ربما ما أردته حقًا في أعماقي هو أن أشعر بالحاجة والحب، وأن أتمكن من لمس قلوب الكثيرين". لقد اقتبستُ مطولًا من رواية كريج لتتيح لك في البداية فرصة عيش تجربة اقتراب من الموت، تجربة عميقة ونموذجية. ما رآه كريج، وما فهمه، وكيف تغير نتيجة لتجربته، تُشكل شهادةً مشتركةً ونتائجًا لآلاف الناجين من تجربة الاقتراب من الموت حول العالم. ربما يكفيك أن تقرأ هذه التجربة وتتأملها بنفسك، فهي تتحدث عن نفسها ببلاغة. ولكن ربما، وللتأكد من عدم إغفال أي شيء بالغ الأهمية، قد يكون من المفيد التوقف للحظة أو اثنتين قبل الخوض في روايتك التالية، وملاحظة بعض سمات تجربة كريج – وخاصة تلك التي تهمنا نحن الذين لم نمر بتجربة الاقتراب من الموت. بالطبع، تحمل تجربة كريج للاقتراب من الموت العديد من العناصر المألوفة لهذه اللقاءات – مشاعر السلام والرفاهية المطلقة، ومنظور الخروج من الجسد، وعبور فراغ مظلم نحو نور جميل مشع، وشعور بالقبول التام، ومعرفة كونية، ومراجعة للحياة، ولقاء الآخرين، ومنحهم خيار العودة إلى الجسد

المادي. وكانت هناك سمات أخرى في تجربته أيضًا أكثر غرابة، ولكنها بالتأكيد ليست فريدة بالنسبة لكريج، مثل قدرته الواضحة على التناغم مع المشاهد والأماكن البعيدة، وتجربة إبداعات الطبيعة مباشرةً. بالنسبة لنا، ومع ذلك، فإن المعرفة التي تلقاها كريج خلال تجربة الاقتراب من الموت وكيف أثرت على حياته بعد ذلك هي ذات أهمية خاصة. وإذا أردنا أن نبدأ في استيعاب هذه الدروس لأنفسنا، فقد يكون من المفيد تلخيص بعض الدروس الرئيسية هنا. هذا، إذن، ما يبدو أن كريج – الذي، كما سنرى، يتحدث هنا نيابة عن العديد من الأشخاص الآخرين الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت – قد اكتسبه من تجربته: ١. لا يوجد ما يدعو للخوف على الإطلاق بشأن الموت. ٢. الموت سلمي وجميل. ٣. الحياة لا تبدأ بالولادة ولا تنتهي بالموت. ٤. الحياة ثمينة – عِشها على أكمل وجه. ٥. الجسد وحواسه هبات عظيمة – قدّرها. ٦. أهم ما في الحياة هو الحب. ٧. إن عيش حياة موجهة نحو الاقتناء المادي هو إغفال الهدف. ٨. التعاون بدلاً من المنافسة يصنع عالماً أفضل. ٩. أن تكون ناجحاً جداً في الحياة ليس كل ما هو عليه. ١٠. طلب المعرفة مهم – أنت تأخذه معك. قد تبدو العديد من هذه العبارات بديهية، وقد تتساءل بسخرية: "هل من الضروري حقًا أن تكاد تموت لتعلم مثل هذه المهدئات؟" بالطبع ليس كذلك – هذه هي الفكرة الأساسية لهذا الكتاب – ولكن ما تفعله تجربة الاقتراب من الموت للفرد الذي يمر بها هو تحويل هذه الافتراضات من بديهيات لفظية إلى حقائق حية. لا ينسى من يمر بتجربة الاقتراب من الموت هذه الأمور لأنها غُرست في نفسه بشكل لا يمحى ودائم، ولها تأثير فوري وطويل الأمد على سلوكه. لذلك، إذا أردنا أن نتعلم من نفس المدرسة التي يتخرج منها من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت، فيجب أن نكون مستعدين للقيام بالعمل بأنفسنا – علينا أن نسعى جاهدين لاستيعاب ما يُعطى لمرء تجربة الاقتراب من الموت بشكل مباشر. إن قراءة هذه الروايات والتأمل فيها – أكثر من مرة إذا لزم الأمر – هي بداية لتحقيق ذلك، وكذلك النظر

في قائمة الأفكار التي تلقاها كريج من تجربة الاقتراب من الموت. إنها، في النهاية، هديته لك. لا يمكنك فعل ما هو أسوأ من نسخها ولصقها على باب ثلاجتك حتى لا تنساها – أو تنساه. أما بالنسبة لكريج نفسه، فقد تخرج من الجامعة، وآخر ما سمعته عنه، كان يستعد للانتقال إلى ولاية غربية بعد أن تم تعيينه في شركة طيران كبرى. ولكن بينما كان كريج أول طلاب تجارب الاقتراب من الموت الذين قابلتهم في دورتي، إلا أنه لم يكن الأخير. وفي الواقع، فهو الأخير – أي الأحدث – من أود أن أقدمكم إليهم بعد ذلك. نيف في العام الماضي تعرفت على شاب يُدعى نيفون (على الرغم من أن الجميع ينادونه نيف، كما أخبرني لاحقًا). وعلى عكس كريج، الذي كان حضوره حيويًا للغاية في صفي، كان نيف هادئًا وغير مزعج. في الحقيقة، أعترف أن هذا الرجل العادي المظهر ولكنه ممتلئ الجسم، ذو الشعر الأسود الأملس، لم يترك انطباعًا كبيرًا عليّ، على الرغم من أنني لاحظت أنه كان مخلصًا جدًا في حضور الفصول الدراسية. مع نهاية الفصل الدراسي، دعوتُ ثلاثة أشخاص مرّوا بتجربة الاقتراب من الموت إلى صفي لمناقشة آثار تجاربهم. وصادف أن أحدهم طالبة جامعية درست هذا المقرر في الفصل الدراسي السابق. وكما أخبرني نيف لاحقًا، فقد اندهش لرؤية هذه الطالبة هناك في ذلك الموقف، فهو يعرفها جيدًا ولم يعلم قط أنها مرّت بتجربة الاقتراب من الموت (ولسبب وجيه – فهي لم تُخبر أي طلاب آخرين بتجربتها أثناء دراستها الجامعية خوفًا من السخرية). لكن سماعها تتحدث في الصف عن تجربتها، شجع نيف أخيرًا على مشاركة تجربته معي على انفراد. وبطبيعة الحال، شجعته على كتابة نسخة من تجربة الاقتراب من الموت للمقرر، وما ستقرأونه لاحقًا هو بعض المقتطفات من بحث كتبه لهذا الغرض. مرة أخرى، أشجعكم على تجربة نيف من الداخل بوضع أنفسكم في مكانه – أو بالأحرى في مكانه، لأن مواجهته للموت كانت في ملعب بيسبول. في مارس ١٩٨٨، عندما كان نيف طالبًا في السنة الثانية بالمدرسة الثانوية، تعرض لإصابة بالغة أثناء لعبه

في القاعدة الأولى لفريقه. اصطدم به ماسك ضخم الجثة بعنف بينما كان نيف يحاول التقاط رمية منخفضة، وكما قال: "في اللحظة التالية، اختفى العالم كما أعرفه". ومع ذلك، سرعان ما اكتشف نيف أنه كان حاضرًا تمامًا في النهاية – فقط أنه لم يعد في جسده. أدركت ... أنني لم أكن في جسدي المادي. لم أشعر بأي ألم أو انزعاج. شعرت بسلام تام مع نفسي. كنت أقف خلف مدربي ووالد أحد اللاعبين الآخرين. كانا كلاهما راكعين فوقي في الملعب الداخلي، حيث كنت مستلقيًا على ظهري. أول شيء تحققت منه هو ما إذا كانت الكرة قد بقيت في قفازي [لقد بقيت]. ثم شاهد نيف – من موقعه خارج الجسد، كما يقول – جسده نصف محمول ونصف مسحوب خارج الملعب، ووجهه منتفخ بشكل غريب بالفعل، ومحمل في سيارة والد أحد زملائه في الفريق.يزعم أنه سمع كل كلمة قيلت، وعندما نُقل إلى مستشفى قريب، كتب نيف أنه شعر وكأنه يتبع السيارة. ومع ذلك، كانت لديه رؤية واضحة لداخل السيارة، بالإضافة إلى كل ما لفت انتباهه أثناء الرحلة إلى المستشفى. بمجرد وصولهم إلى غرفة الطوارئ، وُضعت جثة نيف على نقالة – وهو أمر يذكر نيف أنه كان على دراية به من الخارج. على حد تعبيره، شاهدت الأطباء المتدربين يضعون جسدي على نقالة ويدفعونه عبر البابين الكبيرين المؤديين إلى غرفة الطوارئ. ركض الأطباء نحوي على الفور في هذا الممر الطويل جيد الإضاءة وفحصوا نبضي وقاسوا ضغط دمي. تجمع العديد من الأطباء حول جسدي. كانت علاماتي الحيوية ثابتة ولكنها ضعيفة، وتم طلب أشعة سينية لرأسي. شاهدت نفسي أُدفع إلى غرفة الأشعة السينية، حيث وُضعت بطانية من الرصاص على بقية جسدي، ثم انطفأت الأنوار. لم أعد قادرًا على رؤية جسدي في غرفة الأشعة السينية. كنتُ لا أزال خارج جسدي، لكنني الآن فقدت البصر. كان عالمي ظلامًا دامسًا. شعرتُ بنفسي، لكن لا شيء كان موجودًا... كان هناك شعورٌ لا يوصف بالحب والدفء. كأنه طفلٌ قبل ولادته في رحم أمه. لم أشعر إلا بالسلام والسكينة. لم أرغب في المغادرة قط – كان

الأمر كما لو كنتُ أبحث عن هذا المكان طوال حياتي. كان هذا المكان مثاليًا بكل جوانبه، إلا أنني كنتُ وحدي. بمجرد أن خطرت لي هذه الفكرة، تحول شعوري بالسكون وسط الظلام إلى حركةٍ سريعةٍ للغاية. في تلك اللحظة، عرفتُ أنني لستُ وحدي. بدا لي وكأن كل ما أحتاج إلى معرفته أو أردتُ معرفته أصبح متاحًا لي. شعرتُ بتوقفٍ مفاجئ عندما سألتُ: "لماذا أنا هنا؟". شعرتُ وكأن كل هذه المعرفة تنبع من داخلي، لأنني لم أكن مضطرًا للتحدث إلى أحد – كل شيء يحدث من تلقاء نفسه. كان الأمر أشبه بلحظةٍ من الوعي كلما خطر ببالي شيء. هذه المرة، قادني سؤالي إلى مراجعة حياتي. كان الأمر أشبه بمشاهدة حياتي من البداية إلى النهاية على آلة تحرير عالقة في التقديم السريع. أخذتني المراجعة من تصوري، الذي بدا وكأنه السواد الذي اختبرته بعد تجربة الخروج من الجسد، عبر طفولتي، إلى مراهقتي، إلى مراهقتي، وعبر تجربة الاقتراب من الموت مرة أخرى. رأيت حياتي. عشت حياتي من جديد. شعرت بكل ما شعرت به من قبل. عندما أقول "كل شيء"، أعني كل جرح وألم وعاطفة وإحساس مرتبط بتلك الفترة المحددة في حياتي. في الوقت نفسه، رأيت آثار حياتي على الناس من حولي... شعرت بكل ما شعروا به، ومن خلال هذا، فهمت تداعيات كل ما فعلته، سواء كان جيدًا أو سيئًا. كانت مراجعة الحياة هذه أجمل شيء رأيته في حياتي، وفي الوقت نفسه، أكثر شيء مرعب مررت به على الإطلاق. بحلول الوقت الذي أدركت فيه مراجعة حياتي نفسها، طرحت فكرة عن أختي الصغرى مع رغبة في أن أكون معها. وفي تلك اللحظة بالذات... عدت إلى العالم كما عرفته من قبل، ولكن ليس كما فهمته من قبل! في هذه المرحلة، يبدو أن تجربة نيف في الاقتراب من الموت قد انتهت، واستيقظ ليجد نفسه لا يزال على النقالة. الآن، ومع ذلك، فهو محاط بأمه وأبيه. لقد أصيب بارتجاج شديد في المخ ونزيف داخلي، وعلى الرغم من أن طبيبه أخبره أنه محظوظ لكونه على قيد الحياة، إلا أنه أكد أنه سيتعافى في الوقت المناسب. في

الواقع، سرعان ما أطلق سراحه وأعاده والده إلى المنزل. ومع ذلك، عند وصوله إلى المنزل، فقد الإحساس في الجانب الأيسر من جسده، والذي سرعان ما أصبح مشلولًا، ويعاني من توقف تام للرؤية. في غضون يومين، عاد بصره، لكنه ظل مشلولًا لمدة أسبوع وطريح الفراش لمدة ثمانية أسابيع، ولا يزال وجهه منتفخًا بشكل وحشي. خلال اليومين الأولين من تعافيه، وبينما كان لا يزال أعمى، دخل نيف، وهو يتنقل بين الوعي والغيبوبة، في حالة اقتراب من الموت مرة أخرى واستخلص المزيد من المعلومات عن حياته. يقول إنه استمر في رؤية نفسه في مراجعة حياته، "وكره ما رأيته. كانت مراجعة الحياة هي التي أشعلت رغبتي في التغيير". كما أدرك، تمامًا كما فعل كريج، أن لديه مرشدًا. خلال هذه الانتكاسات إلى الجانب الآخر، شعرت كما لو أن شخصًا ما كان معي. لم يكن هذا الشخص موجودًا بالمعنى المادي بل كان موجودًا كمرشد ذهني.... شعرت بمرشدي خلال هذه المغامرات [في مراجعة حياته] كشخصية أب لي. بدا وكأنه يسألني جميع الأسئلة الصحيحة في جميع الأوقات المناسبة. تمكنت من تحديد جميع الأشياء الضرورية لتغيير نفسي. في كل مرة كنت أعود فيها إلى عالمي الآخر من الدفء والإجابات، كان الأمر كما لو أن تجربة الاقتراب من الموت تتكرر من جديد. مع استمرار نيف في التعافي، بدأت التغييرات التي أحدثها في نفسه، بمساعدة مرشده، تستقر – على حد تعبيره، "لقد بدأت بالحدوث". والتغييرات، التي تبدو طبيعية الآن، هائلة في نطاقها، كما أوضح نيف في ورقته البحثية. تبدو التغييرات التي بدأت أربطها بتجربة الاقتراب من الموت طبيعية للغاية، لكنها في الوقت نفسه، لا يمكن تحقيقها بدون تجربتي. قبل تجربتي، كانت حياتي مختلفة تمامًا. يبدو الأمر وكأنه حدث منذ زمن بعيد [الآن]، لكن في الواقع، لم يمر سوى خمس سنوات. كما ذكرتُ سابقًا، كنتُ أكره نفسي في صغري. نشأتُ مختلفًا تمامًا عن كل من حولي. وُلدتُ أمريكيًا من الجيل الأول في عائلتي. قدم والداي إلى هذا البلد من إسرائيل وفضلا التحدث بالعبرية في المنزل.

وبذلك، كنتُ أميل إلى التحدث بالعبرية مع الجميع، حتى لو لم يكونوا يعرفونها. هذا الاختلاف الثقافي جعل من الصعب عليّ التأقلم، فتوقفت عن المحاولة. كنتُ طفلًا انطوائيًا جدًا، ولم يكن لديّ أصدقاء تقريبًا. كان التعرض للمضايقات والسخرية أمرًا يوميًا، مما أدى إلى فقدان ثقتي بنفسي تمامًا. كنتُ فضوليًا وذكيًا للغاية في صغري، لكن التعبير عن معرفتي في المدرسة وضعني في دائرة الضوء، حيث تعرضتُ لمزيد من الإساءة. ونتيجةً لذلك، عُرفتُ كأعظم لاعبٍ مُقصر في العالم. بحلول الوقت الذي بلغتُ فيه العاشرة من عمري، أدركتُ أنني أستطيع التعبير عن نفسي من خلال الرياضة. أصبحتُ من أفضل لاعبي كرة القدم في منطقتي، وساعدتني المنافسة على الاستمرار. كانت المشكلة الوحيدة التي واجهتها في كوني جيدًا جدًا هي أن الأطفال الآخرين كانوا يشعرون بالغيرة وبدأوا يُعذبونني أكثر. بحلول ذلك الوقت، كنتُ قد وصلتُ إلى المدرسة الإعدادية. لقد كونتُ لنفسي درعًا سميكًا لحماية نفسي من جميع عيوبي الاجتماعية، مما زاد الأمر سوءًا. كنتُ من أكثر الأشخاص انطواءً على الذات على الإطلاق. كانت حياتي تقتصر على الذهاب إلى المدرسة للحصول على درجات جيدة فقط، وقضاء كل دقيقة فراغ إما في ممارسة كرة القدم أو التحديق في التلفزيون بلا مبالاة، والنوم. كنت خائفًا جدًا من كل شيء – وخاصة الرفض والتحدث أمام الجمهور والمناسبات الاجتماعية والفتيات وما إلى ذلك – لدرجة أنني وقعت في حالة تمرد شديدة [أدت إلى] التخريب ومشاكل أخرى. ومع ذلك، وفقًا لنيف، فإن تجربة الاقتراب من الموت، وإعادة النظر المطولة في حياته التي وفرتها له، غيرت كل شيء، مما أدى إلى انعكاس كامل لاتجاهاته السابقة وحتى تحسين المشاكل الجسدية طويلة الأمد. إن مدى تحوله رائع وملخصه له يستحق الاقتباس مطولًا. لقد تحولت على الفور من متشائم إلى متفائل. بدا دائمًا أن هناك جانبًا أكثر إشراقًا لكل شيء. كنت أعرف أن كل شيء يحدث لسبب ما. في بعض الأحيان، قد لا يكون هذا السبب واضحًا في البداية، ولكن في النهاية، سيكون كل شيء منطقيًا.

كان لتجربة الاقتراب من الموت نوع من الشفاء الجسدي معي. اختفت المشاكل الجسدية التي طاردتني طوال حياتي بعد ذلك. كانت هذه المشاكل عبارة عن صداع نصفي مزمن، والذي كان عليّ تناول حبوب لعلاجه لسنوات، وتقلصات، ومعدة قلقة للغاية، والتي كانت تتصرف قبل المدرسة كل يوم، ومباريات كرة القدم، والاختبارات، وفي جميع المواقف الاجتماعية تقريبًا. قبل تجربتي، كنت أكثر أحمق أخرق ومعرض للحوادث يمكن أن تقابله على الإطلاق. تم حل كل هذه المشاكل من خلال تجربة الاقتراب من الموت. [ولكن] لم تكن مجرد معالج جسدي – فقد تم إصلاح حالتي العقلية أيضًا. لم تعد نظرتي للحياة قاتمة وكئيبة. شعرت وكأن لدي الآن هدفًا، وهو مساعدة الناس ومشاركة وجهة نظري الإيجابية. بدا أن اعتمادي على الوقت قد توقف. لم أعد أشعر بضغط الساعة – كان هناك دائمًا وقت للقيام بشيء آخر أو أكثر. حاولت أن أتناسب مع كل يوم قدر الإمكان. لقد جربت كل شيء على حقيقته – وليس لما يمكن أن يفعله أو يمنحه لي. لم أعد مهتمًا بما يقوله "المجتمع" عن كيفية عيشي لحياتي. لم أعد مهتمًا بما يعتقده الناس أو شعورهم تجاهي، أو ما إذا كنت أبدو جيدًا أم لا. تعلمت أنني أكثر بكثير من مجرد جسدي. وبهذا، بدأ الآخرون من حولي يتقبلونني كما أنا. فاض شعور الدفء والحب من جسدي، وجلب لي العديد من الأصدقاء الجدد. شعرت بالراحة في مجموعات الناس لدرجة أنني كنت بحاجة إلى أن أكون محاطًا بهم. لم أكن أخشى الرفض أو الإحراج. كانت هذه أشياء تافهة لا قيمة لها في المخطط الأكبر للأشياء. بدا لي الألم – الجسدي والعاطفي – مجرد حالة ذهنية. كان الألم الجسدي إزعاجًا طفيفًا جدًا بعد تجربة الاقتراب من الموت. أدركتُ فناءي، على عكس معظم أصدقائي. منعني قربي من الموت من التلاعب بغباء بالحياة، حياتي والآخرين، كما كنت أفعل من قبل. بمعرفتي بفنائي، تعلمتُ أيضًا تقبّل الموت، وبطريقة غريبة، أتطلع إليه. لم أعد أخشى الكثير من الأشياء. بدلًا من ذلك، أقبلها كما هي وأطبقها في حياتي. أميل

إلى تجربة أشياء جديدة بسهولة أكبر، لأنني أريد تحقيق أقصى استفادة من حياتي الجديدة دون أن يفوتني أي شيء. من هذا التغيير الكبير في شخصيتي، بدت العديد من الأشياء التي كنت أقدرها سابقًا غير مهمة بالنسبة لي تقريبًا. لم يكن المال والأشياء المادية حتى فكرة ثانوية بالنسبة لي. أصبحت كريمًا جدًا بكل وقتي وأشيائي المادية. انضممت إلى العديد من مجموعات العمل الخيري المدرسية وقضيت وقتًا في العمل في العديد من مطابخ الحساء. كان التغيير الأكبر الذي لاحظته في نفسي هو فقدان الرغبة في المنافسة. كانت المنافسة هي القوة الدافعة الرئيسية في حياتي قبل تجربة الاقتراب من الموت، ولكن بعد ذلك، بدت سخيفة وغير مهمة. كانت الرياضة لا تزال ممتعة، لكنني فقدت تلك الغريزة القاتلة التي ساعدتني في الحصول على تجنيد من قبل العديد من الجامعات. من قراءة هذا المقتطف، يمكنك أن ترى أنه في كل جانب من جوانب حياة نيف تقريبًا، أصبح عكس ما كان عليه قبل تجربة الاقتراب من الموت. مع أننا سنستعرض بعض هذه التغييرات المحددة قريبًا، يكفي أن نشير الآن إلى أن تجربة نيف للاقتراب من الموت، بانقلابه على نفسه، نزعت قناع الحماية الزائف، وسمحت لوجه أكثر صدقًا ومحبة بالظهور للعالم. وعندما حدث ذلك، تغير العالم من حوله تبعًا لذلك. وكانت هناك تغييرات أخرى أيضًا. اكتشف نيف أنه اكتسب القدرة على العودة إلى تلك الحالة الروحية أثناء النوم، حيث يمكنه، في الواقع، التدرب على الأفعال واختبار آثارها قبل تنفيذها فعليًا في العالم المادي. ومثل العديد من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت، بدا أنه طور أيضًا نطاقًا واسعًا من الإدراك الحدسي والنفسي، مما سمح له أحيانًا بمعرفة أو استشعار نتائج الأحداث قبل وقوعها. ولعل أعظم مواهبه تكمن في قدرته التعاطفية المعززة. وفي هذا الصدد، يعلق نيف: "هذه الغرائز تسمح لي أيضًا بالتعاطف مع أي شخص تقريبًا. أشعر أنه عندما أتحدث إلى الناس، أستطيع أن أشعر جسديًا وعاطفيًا بما يمرون به في تلك اللحظة". كأنني أصبحتُ مثلهم للحظة... هبة البصيرة تُمكّنني من

مساعدة الكثيرين في مشاكلهم، لكن في بعض الأحيان [يصل الأمر] إلى حدّ وجود الكثير لدرجة أنني أفقد نفسي في الآخرين. في تقييم التأثير العام لتجربة الاقتراب من الموت على حياته، يستنتج نيف: أنظر إليها على أنها... عملية شفاء نفسي. كل هذه التغييرات، بالإضافة إلى العديد من الأشياء الصغيرة التي لا أستطيع حتى وصفها، قد حركتني نحو الأفضل. أشعر أن تجربة الاقتراب من الموت كانت أفضل شيء حدث لي على الإطلاق... أرى تجربتي على أنها أهم حدث في حياتي. لولا تجربتي في الاقتراب من الموت لما كنت سعيدًا اليوم. عند النظر في تجربة نيف في الاقتراب من الموت، من الواضح تمامًا أنها أحدثت تحولًا عميقًا ومُغيّرًا للحياة في شخصيته وسلوكه، وفي نظرته للحياة بأكملها، وأنه في الواقع "تحرك نحو الأفضل". ربما لن يكون من المبالغة الادعاء، ولو بناءً على شهادة نيف نفسه، أن تجربة الاقتراب من الموت التي توقيتها العناية الإلهية ربما أنقذت حياته حتى من خلال إنهائها تقريبًا. يبدو أن هذا قد غيّر مجرى حياة نيف، وتوقفت فجأةً دوامته المتدهورة من فشل دراسي متكرر، وكراهية للذات، وحتى التخريب. وبالطبع، من الممكن بالتأكيد أنه لو لم تحدث تجربة الاقتراب من الموت في هذه المرحلة من حياته، لكان قد وجد طريقه للخروج من محنته بوسيلة أخرى. ربما. ولكن، كما رأينا، لا يبدو أن نيف نفسه يميل إلى الاعتقاد بذلك. بالنسبة له، بدا الأمر كما لو أن تجربة الاقتراب من الموت صُممت عمدًا لإنقاذه من الحضيض الشخصي الذي كان على وشك السقوط فيه. ومهما يكن، فإن مهمتنا هنا ليست التكهن بالمعنى المحتمل لتجربة نيف بقدر ما هي التعلم منها لتحسين حياتنا. من هذا المنطلق، ما الدروس التي يمكن استخلاصها من تحول نيف والتي قد تنطبق على أي شخص بشكل عام؟ إذا فحصت روايته بحثًا عن مثل هذه الأفكار، فستجد في البداية ما يلي: ١. هناك سبب لكل ما يحدث. ٢. ابحث عن هدفك في الحياة. ٣. لا تكن عبدًا للوقت. ٤. قدّر الأشياء كما هي – وليس لما يمكن أن تقدمه لك. ٥. لا تسمح لنفسك بالسيطرة على

أفكار أو توقعات الآخرين. ٦. لا تهتم أيضًا بما يعتقده الآخرون عنك. ٧. تذكر أنك لست جسدك. ٨. لا تخف – حتى الألم وبالتأكيد ليس الموت. ٩. كن منفتحًا على الحياة، وعشها على أكمل وجه. ١٠. المال والأشياء المادية ليست مهمة بشكل خاص في مخطط الأشياء. ١١. مساعدة الآخرين هي ما يهم في الحياة. ١٢. لا تزعج نفسك بالمنافسة – فقط استمتع بالعرض. مرة أخرى، كما هو الحال مع القائمة التي استخرجناها من تجربة كريج، فإن العديد من هذه العبارات لها رنين المألوف، بل والواضح. لكن قبل رفضها باعتبارها مجرد عبارات مبتذلة، فكّر في هذه الزاوية: ماذا لو استطعتَ حقًا أن تعيش الحياة بهذه الطريقة؟ أيّ نوع من الأشخاص ستكون؟ جوابي هو أنك ستكون شخصًا حرًا بحق. ستتحرر إلى الأبد من استبداد آراء الآخرين، ومن الشك الذاتي، ومن خوف الحياة والموت، ومن متطلبات الزمن. بدلًا من ذلك، ستكون حرًا في الاستمتاع بالحياة كما هي، وفي إيجاد الرضا والفرح في مساعدة الآخرين. هذه، في نهاية المطاف، هي الهدية التي تمنحها تجربة الاقتراب من الموت لمتلقيها، مع أنه من المؤكد أن الفرد يجب أن يبذل جهدًا كبيرًا عادةً لاكتشافها. وبالمثل، هذا هو وعد تجربة الاقتراب من الموت لكل من يبذل جهدًا لاستيعاب تعاليمها وتطبيقها على حياته. تذكر أن قصة نيف ملك لك إذا تماهت معها. إذا فعلت ذلك وتعمقت فيها، فسيبدأ ما حدث له في الحدوث لك. ستكون قد اتخذت خطوة نحو تحررك والعثور على ذاتك الحقيقية. على عكس كريج، الذي انقطعت صلتي به، بقيتُ على اتصال مع نيف، وأتيحت لي فرصة قضاء وقت طويل معه. فور انتهائي من دورة تجربة الاقتراب من الموت، التحق بندوة متقدمة خاصة حول تجارب الاقتراب من الموت، ونفذ مشروعًا يهدف إلى تحديد آثار سماع تجارب الاقتراب من الموت على طلاب البكالوريوس. في الواقع، ألقى نيف عددًا من المحاضرات حول هذا الموضوع، حيث روى قصته الشخصية لمجموعات طلابية مختلفة في الحرم الجامعي، وقيّم تأثير عرضه التقديمي باستخدام استبيانات مصممة

خصيصًا. خلال الفصل الدراسي، أتيحت لي فرص كثيرة لرؤية نيف وهو يتفاعل مع زملائه الطلاب، وفي مؤتمرات معي، حتى أنني أجريت معه مقابلة غير رسمية في نهاية الفصل الدراسي حول استعراضه لحياته.من خلال ملاحظاتي عن نيف في هذه السياقات، أستطيع أن أشهد بأنه الشخص الذي يدّعيه. لقد وجدته مرحًا دائمًا، حتى في ظل الظروف العصيبة، كريم القلب، حكيمًا ومتواضعًا في آنٍ واحد، ويتمتع بروح دعابة حيوية أيضًا. عندما تحدثت معه آخر مرة، في نهاية الفصل الدراسي، كان على وشك السفر إلى إسرائيل للعمل كمستشار للمراهقين الذين يجوبون البلاد – وهو نوع من النشاط، كما قال، يأمل أن يكون جزءًا كبيرًا من حياته بعد التخرج. ولعل أكثر ذكرياتي رسوخًا عن نيف تستند إلى العرض التقديمي الذي طلبت منه تقديمه في مقرري التمهيدي لتجربة الاقتراب من الموت – وهو المقرر نفسه الذي كان هو نفسه طالبًا فيه في الفصل الدراسي السابق. ظهر نيف مع متحدثين آخرين من خارج الجامعة، وتحدث أخيرًا عن تجربة الاقتراب من الموت التي مر بها لزملائه الطلاب. كانت روايته مؤثرة ومضحكة – كثيرًا ما ضحك الطلاب عندما وصف نيف مظهره بعد إصابته – وساحرة. عندما انتهى الأمر، تقدم عدد من الطلاب – رجالًا ونساءً، كلاهما– لاحتضانه بحرارة وتجمع العديد من الآخرين حوله. كان البعض يبكي. أخبرني نيف لاحقًا أن مشاركة تجربة الاقتراب من الموت بهذه الطريقة ربما كانت أفضل من التجربة نفسها. بالنسبة لي، كانت هذه هي أبرز أحداث الفصل الدراسي في ذلك الفصل. لوريلين في نفس اليوم الذي شارك فيه نيف تجربة الاقتراب من الموت مع طلابي، جاءت أيضًا تجربة أخرى للاقتراب من الموت لم أقابلها من قبل من بلدة قريبة لتحكي قصتها. كان اسمها لوريلين جلاس مارتن، واتضح أنها امرأة سمراء طويلة ونحيلة، ذات أسلوب لطيف وناعم الحديث، وكانت تتواصل بسهولة مع طلابي. بدأت لوريلين، التي تبلغ من العمر الآن الثلاثينيات من عمرها، بشرح أنها عندما كانت في السنة الأخيرة في الكلية، في خريف عام ١٩٨٢، كانت في منحة

دراسية للتنس وكانت تخطط للذهاب إلى بطولة التنس الجامعية الوطنية في الربيع التالي، ومن هناك للانضمام إلى دائرة التنس الاحترافية في الصيف القادم. لكن إجراءً جراحيًا بسيطًا فشل في التاسع من ديسمبر من ذلك العام غيّر كل شيء. أخبرتنا أنها ذهبت إلى المستشفى لإجراء ما كان من المفترض أن يكون عملية جراحية روتينية بالمنظار تستغرق عشرين دقيقة. ومع ذلك، فإن طبيبها، كما علمت لاحقًا، بذل قوة مفرطة في إجراء الشق الأولي، مما أدى إلى ثقب الشريان الأورطي البطني والشريان الحرقفي الأيمن والوريد الأجوف السفلي والأمعاء في مكانين، مما أدى في النهاية إلى إصابة عمودها الفقري. ونتيجة لذلك، فقدت لوريلين ما يقرب من ٦٠ بالمائة من دمها – ونبضها، وبالطبع، حياتها تقريبًا. قبل أن يتدخل طبيب آخر لإنقاذ حياة لوريلين بإجراء فتح بطن طارئ، كانت قد دخلت بالفعل في حالة الاقتراب من الموت ومرت بالتجربة التي كانت مستعدة قريبًا لوصفها لنا. ومع ذلك، لم يكن هناك شك في قربها الجسدي من الموت. بعد خمس ساعات من الجراحة الترميمية، تم نقلها إلى غرفة الإنعاش في حالة حرجة. بعد ذلك، وحسب رواية لوريلين، قال لها الطبيب الذي أنقذها: "لقد انتشلتك من بين فكي الموت – كانت فرص نجاتك ضئيلة للغاية". سأعتمد في سرد تجربة لوريلين في الاقتراب من الموت هنا على رواية مكتوبة زودتني بها سابقًا.١ وفيها، كما فعلت لصفّي ذلك اليوم، أشارت لوريلين إلى أنها، ودون سابق إنذار، وجدت نفسها تطفو فوق جسدها المادي، إلى الجانب الأيمن، تراقب بانفعال، كما قالت، جهود الفريق الطبي لإنعاش جسدها الميت في الأسفل. وبينما تروي قصتها الآن، انغمس فيها كما في السابق، واشعر بها كما لو كانت تحدث لك. كان الفريق الجراحي في حالة هستيرية. كان اللون الأحمر في كل مكان، متناثرًا على ثيابهم، ومتناثرًا على الأرض، وبركة زاهية من الدم الأحمر المتدفق، في تجويف البطن المفتوح الآن على مصراعيه. لم أستطع فهم ما كان يحدث هناك. لم أُدرك حينها أن الجسد الذي يُعالَج هو جسدي. لم يُهمّ الأمر على

أي حال. كنتُ في حالة من الحرية، أستمتع بوقتي. أردتُ فقط أن أُنادي على الناس المُنهكين في الأسفل: "مهلاً، أنا بخير. الوضع رائع هنا في الأعلى". لكنهم كانوا مُصِرِّين للغاية، لدرجة أنني شعرتُ أنني لا أُريد مُقاطعة جهودهم. ثم سافرتُ إلى عالم آخر من السلام التام والمُطلق. لم يكن هناك ألم، بل شعورٌ بالرفاهية، في مكان دافئ ومُظلم وناعم. غمرتني سعادةٌ غامرة في جوٍّ من الحب والقبول غير المشروطين. كان الظلام جميلاً، مُمتداً إلى ما لا نهاية. تكثفت حرية السلام التام بما يتجاوز أي شعورٍ بالنشوة شعرنا به على الأرض. في البعيد، رأيتُ أفقاً من ضوءٍ أبيض مُصفر. أجد صعوبةً بالغةً في وصف مكاني، لأن الكلمات التي نعرفها هنا في هذه الدنيا لا تُفي بالغرض. كنت أُعجب بجمال النور، لكنني لم أقترب منه أكثر، لأنني شعرتُ بعد ذلك بشخصية تقترب من جانبي الأيمن العلوي. شعرتُ براحة وسعادة أكبر، خاصةً عندما اكتشفتُ أنه صهري ذو الثلاثين عامًا، الذي توفي قبل سبعة أشهر. مع أنني لم أكن أرى بعيني أو أسمع بأذني، إلا أنني عرفتُ غريزيًا أنه هو. لم يكن له شكل مادي، بل كان له وجود. كنتُ أشعر وأسمع وأرى ابتسامته وضحكته وروح الدعابة لديه. كان الأمر كما لو أنني عدت إلى المنزل، وكان صهري هناك ليُحييني. فكرتُ على الفور كم أنا سعيدة لوجودي معه، لأنني الآن أستطيع تعويض آخر مرة رأيته فيها قبل وفاته. شعرتُ بالسوء لأنني لم أُخصص وقتًا من جدولي المزدحم لإجراء حديث صادق معه عندما طلب مني ذلك. لم أشعر بأي ندم الآن، بل بقبول تام ومحبة منه لأفعالي. يبدو أن التفكير في سلوكها تجاه صهرها يعيد لوريلين إلى أعماق حياتها، وقبل أن تدرك ذلك، تبدأ أحداث طفولتها بالظهور لها دفعة واحدة، ولكن بترتيب زمني. تذكر حادثتين محددتين. في إحداهما، سخرتُ من فتاة صغيرة في مثل عمري (خمس سنوات) حتى البكاء. كنتُ حينها في وضع فريد لأشعر بما شعرت به تلك الفتاة الصغيرة. أصبح إحباطها ودموعها وشعورها بالانفصال مشاعري. شعرتُ بقدر هائل من التعاطف تجاه هذه الطفلة. هذه

الطفلة، التي كانت أنا في الواقع، كانت بحاجة إلى الحب والرعاية والمغفرة. لم أكن أدرك أنني بإيذائي لشخص آخر، كنتُ في الواقع أؤذي نفسي. في الحادثة الأخرى التي استعادتها لوريلين: سخرتُ من صبي في مثل عمري (اثنا عشر عامًا) لأنه كتب لي رسالة حب. في تلك اللحظة، مررتُ مجددًا بألم رفضه الذي أصبح ألمي، وفي الوقت نفسه شعرتُ بهذا القدر الهائل من الحب لهذا الصبي ولنفسي. توفي بعد بضع سنوات بسبب تمدد الأوعية الدموية الدماغية. لم أتذكر هذه الأحداث وكنت أعتقد أنها تافهة، حتى راجعتها بموضوعية ومحبة. أدركت الآن مدى أهمية الناس في الحياة، ومدى أهمية تقبّلهم، وفوق كل شيء، حبهم. لم أكن فخورًا بتلك التجارب، لكنها كانت جزءًا من تكويني وكنت أتقبلها. انتقلت إليّ أفكار أخرى، وأتذكر أنني فكرت، "يا إلهي، الآن فهمت الأمر. كل شيء في وجودنا أصبح له معنى أخيرًا." أخيرًا تمكنت من سؤال صهري (ليس بالكلام بل بالأحرى [كأنه] نقل) عما كان يحدث وسألته إن كان بإمكاني البقاء. أخبرني أنه لم يحن وقتي بعد، وأن هناك خطأ ما، وأن عليّ العودة. أتذكر أنني فكرت، "حسنًا، سأعود، لكنني أعرف كيف يمكنني العودة إلى هنا." في تلك اللحظة نفسها، كانت أفكاره هي أفكاري، قائلة: "لا يمكنكِ إنهاء حياتكِ (الانتحار).٢ هذا ليس الحل، لن ينجح الأمر. عليكِ أن تعيشي هدف حياتكِ". فهمتُ، لكنني ما زلتُ أتذكر أنني فكرتُ، لا أريد العودة، وجاءت فكرته إليّ قائلة: "لا بأس، لن نذهب إلى أي مكان. سنكون هنا من أجلكِ مرة أخرى". كانت آخر فكرة خطرت بباله: "أخبري أختكِ أنني بخير". مع تلك الأفكار الأخيرة، شعرتُ بنفسي أعود، أسقط إلى الأسفل على الفور عبر الظلام. لم أشعر أن لديّ خيارًا. لم أشعر بالخوف، بل بالهدوء. ثم، على الفور، شعرتُ بنفسي أصطدم بجسدي... في تلك اللحظة، شعرتُ بألم حارق لا يُصدق يمكن تخيله في بطني، وصولًا إلى عمودي الفقري... لم أصدق أنني عدتُ إلى مثل هذه البيئة الجهنمية، ولكن بعد ذلك غمرني جمال التجربة، مانحًا إياي أقصى درجات السلام والهدوء التي يمكن أن

أتمناها في ظل هذه الظروف. عادت لوريلين، لكن محنتها الجسدية، كما ألمحت، لم تنتهِ بعد. في الواقع، اضطرت للخضوع لجراحة إضافية لتخثر دموي، ولعدة أيام، لم يكن من الواضح أنها ستنجو. مع ذلك، وكما هو واضح الآن، نجت، وبعد ذلك، دونت في مذكراتها ما حدث لها خلال تلك الفترة. تقول عنها: "لقد... تجاهلتُ تجربة الاقتراب من الموت لأنني لم أكن أثق بأحد". كان رد الفعل الأولي الذي تلقيته من عائلتي: "اصمتي، لا نريد التحدث عن الأمر. نريد فقط أن تتحسني". تجاهل أخصائيو الرعاية الصحية الأمر قائلين: "أنتِ تحت تأثير جرعة زائدة من الأدوية. أنتِ تأخذين حقن المورفين كل ساعتين أو ثلاث ساعات". بعد سنوات، وفي أثناء تدوينها لهذه القصة، علّقت قائلة: "لو كنتُ أعلم أنه بالحديث عن تجربة الاقتراب من الموت، والاعتراف بها، لكانت عملية شفائي أسهل". مع ذلك، كان لديّ بالطبع المزيد من الدروس لأتعلمها لأن السنوات السبع التالية كانت مليئة بإعادة التأهيل (العلاج الطبيعي)، والفحوصات التشخيصية، والجراحة الترميمية. ومع ذلك، لم تكن لوريلين تشعر بالمرارة تجاه تجربة الاقتراب من الموت، مهما كانت ردود الفعل التي أثارتها من عائلتها ومن عالجوها. ومثل معظم من مروا بتجربة الاقتراب من الموت، لا تزال ممتنة لتجربتها، وانعكاساتها حول ما تعلمته من تجربتها، والتي تختتم بيانها، تردد صدى ما سمعناه من قبل من كريج ونيبيف. بعد تجربة الاقتراب من الموت، حدثت تغييرات في القيم. شعرت أن المادية والأشياء الخارجية التي كانت محل تركيز كبير من قبل لم تعد مهمة بعد الآن. لقد اتخذت أولوياتي في الحياة منعطفًا كاملاً. شعرت أن هناك هدفًا لحياتي، حتى في أدق التفاصيل من أن أكون لطيفًا مع الآخرين بعفوية وحرية، وأن أحب بعمق أكبر، وأن أكون غير متحيز ومتقبلًا للذات وللآخرين. كما تلقيت رسالة قوية حول أهمية البحث الدائم عن المعرفة. لم أعد أخشى الموت، بل سأرحب به عندما يحين الوقت المناسب – وهذا فقط للقوة الكونية العليا لتقرر. حتى ذلك الحين، أحاول الاستمتاع بكل يوم كأنه آخر يوم لي، وأن

أعيش اللحظة بوعي أكبر. الآن، وقد اعترفتُ بتجربة الاقتراب من الموت التي مررتُ بها، وبدأتُ أتقبلها، أشهد وأشعر وأعيش تغيرات رائعة. أشعر أخيرًا بصحة أفضل بكثير: جسديًا وعقليًا وعاطفيًا وروحيًا. لم أعد أتناول أي أدوية، وكانت هذه خطوةً جبارةً، بعد أن كنتُ أتناول ستة وثلاثين حبة دواء يوميًا. لديّ حبٌّ للحياة مدفوعٌ بمتعة تقدير كل يوم جديد. أعلم أن شفائي عمليةٌ مستمرةٌ تنبع من الداخل. أشعر أنني مُنحتُ فرصةً ثانيةً في الحياة، وكلما شاركتُ جزءًا من ذاتي، زاد شعوري بالسلام والوئام مع الكون. كُتبت لوريلين، كملحقٍ للوثيقة التي تصف تجربة الاقتراب من الموت، بيانًا موجزًا يُفصّل الآثار الرئيسية لتجربتها. عندما قرأتُه لأول مرة، ابتسمتُ لنفسي، فقد بدت لوريلين حالةً نموذجيةً فيما يتعلق بآثار تجربة الاقتراب من الموت التي مرت بها. في بحثي عن كتابيّ "التوجه نحو أوميغا" و"مشروع أوميغا"، على سبيل المثال، وجدتُ أدلةً قويةً على جميع التغييرات التي حددتها لوريلين لنفسها تقريبًا. مع ذلك، عندما ذهبنا لتناول الغداء في ذلك اليوم بعد عرضها التقديمي، فوجئتُ بمفاجأة. لوريلين، التي أشار إليّ بها أحد زملائي، اعترفت بشيء من الحرج بأنها، في الواقع، لم تقرأ أيًا من كتبي! لذا لا يُمكن اتهامها بمحاولة تزويدي بنسخة مُحسّنة من نتائجي الخاصة لمجرد التودد (مع أنني لم أتخيل ذلك للحظة!). أودُّ أن أشارككم هذه القائمة بتجارب لوريلين الآن كوسيلةٍ لتلخيص دروس الحياة المُستفادة عمومًا من تجربة الاقتراب من الموت وتأثيرها على حياتها الخاصة. بقراءتها، ستمتلكون فكرةً واضحةً عمّا ينطبق على كثيرٍ من الأشخاص في حياتهم بعد تجربة الاقتراب من الموت. في الواقع، إنها تُقدم صورةً نفسيةً جيدةً وموجزةً لصاحب تجربة الاقتراب من الموت بعد ذلك، أكثر مما رأيتُ من قبل. زيادة الحب لجميع الناس وجميع الأشياء زيادة الحساسية التغيرات الكهرومغناطيسية زيادة القدرة النفسية رؤية الطاقة – الهالات والشاكرات لا خوف من الموت خوف أقل من أشياء كثيرة انخفاض القلق – الاستسلام للخطة الإلهية معتقدات التناسخ النباتية تغيير كبير في

العلاقة – الطلاق تغيير المهنة أقل تدينًا وأكثر روحانية أعيش كل يوم كما لو كان آخر يوم أعيش بوعي أكبر في اللحظة الحالية زيادة الاهتمام بكوكبنا – أمنا الأرض تقدير أعمق للطبيعة والبيئة معرفة أن أعظم هدية على الإطلاق هي إعطاء الحب للذات والآخرين التعامل مع البشرية جمعاء وكل الخلق بدون إصدار أحكام وقبول كامل أقل مادية – رؤية "الصورة الكبيرة" للحياة فهم أن لدينا غرضًا إلهيًا في الحياة إن فهم التحديات التي نواجهها هي ببساطة دروس نتعلمها هنا في مدرسة الأرض معرفة يقينية باتباع حقيقتي دائمًا والاستسلام لتدفق الكون كان لقاء والاستماع إلى لوريلين في حد ذاته تجربة روحية من نوع ما. مثل غيري من مجربي الاقتراب من الموت الذين عرفتهم، فهي تتواصل بشكل مباشر بما تعيشه وما هي عليه. ربما، حتى دون أن تلتقي بها، نقلت إليك شيئًا من جوهرها من خلال كلماتها وحدها. على أي حال، آمل أن تتأمل في قصتها ودروس الحياة التي تتجلى فيها، وأن تتوقف قليلًا قبل الانتقال إلى القصة التالية. أما بالنسبة للوريلين نفسها، فلم أرها مجددًا، مع أنني بقيت على اتصال بها عبر الرسائل والهاتف. هي الآن متزوجة بسعادة، وحتى وقت قريب، عندما اضطرت لأخذ إجازة لإنجاب طفل (قالت لي إن حملها كان بحد ذاته أشبه بمعجزة)، كانت تعمل كمعالجة طبيعية. في حديثي معها ومع زوجها يوم التحاقهما بالجامعة، خرجت بانطباع قوي جدًا بأن لوريلين ملتزمة التزامًا عميقًا بعيش حياتها وفقًا للمبادئ الروحية والفهم الذي لمحته من خلال تجربة الاقتراب من الموت. على الرغم من أن تجربتها حدثت قبل أكثر من اثني عشر عامًا، إلا أنها في يوم لقائنا، بدت لي بوضوح وكأنها تعيش في النور. عند قراءة هذه الروايات التي قدمتها حتى الآن، قد تميل إلى افتراض أن جمال التجربة نفسها يمنح نعمة خالصة على حياة من مر بتجربة الاقتراب من الموت بعد ذلك. إذا كان الأمر كذلك، فيجب أن أزيل عنك على الفور هذا الانطباع المثالي، وإن كان مفهومًا. أجرؤ على القول إن العديد من من مروا بتجربة الاقتراب من الموت يجدون صعوبة في التكيف مع

تجربتهم، وقد تستغرق عملية دمجها في حياتهم وقتًا طويلاً – وبالتأكيد، في بعض الحالات، لا تحدث على الإطلاق. قد تكون العلاقات طويلة الأمد متوترة إلى ما بعد نقطة الانهيار، وتنهار الزيجات، ويشيع سوء الفهم، وفترات التأمل المؤلم وحتى الاكتئاب ليست نادرة. تميل تجربة الاقتراب من الموت، كما رأينا، إلى قلب حياة الشخص رأسًا على عقب، وقد يكون إعادة التوجيه الجذري والشجاعة الشخصية لعيش حقيقة تجربة الاقتراب من الموت أمرًا مرهقًا للغاية بالفعل، سواء بالنسبة لمن مر بتجربة الاقتراب من الموت أو عائلته أو أصدقائه. سالي مثال على ذلك امرأة تدعى سالي. قبل عدة سنوات، اتصلت بي في مكتبي، آملةً التحدث مع أحدهم عن الصعوبات التي واجهتها في التأقلم بعد تجربة الاقتراب من الموت، التي حدثت قبل سنوات عديدة، عام ١٩٧٧. سالي، التي تعيش في بلدة صغيرة في كولورادو، شاركتني بعضًا من صعوباتها في ذلك اليوم عبر الهاتف، وخاصةً فيما يتعلق بعائلتها، ولكن، وللصدفة، تمكنت من مقابلتها شخصيًا بعد ذلك بوقت قصير أثناء عطلتي في كولورادو. في ذلك الوقت، قضيتُ جزءًا كبيرًا من اليوم مع سالي في منزلها، والتقيت بالعديد من أطفالها.نحن صديقتان منذ ذلك الحين، وعلى مر السنين، تلقيتُ منها العديد من الرسائل التي تحدثت فيها بصراحة عن الصعوبات التي واجهتها هي وعائلتها بسبب تجربة الاقتراب من الموت. لأعطيكم فكرة عن سالي، أود أن أخبركم أنها تبلغ الآن من العمر سبعة وأربعين عامًا، وهي من أصل مكسيكي. كاثوليكية، حاصلة على تعليم ثانوي، وتزوجت في سن مبكرة. لديها من زوجها أربعة أطفال، تتراوح أعمارهم بين سبعة عشر وأربعة وعشرين عامًا، وهي قريبة منهم جدًا. ورغم أن مرضها الأخير جعلها عاطلة عن العمل، إلا أنها عملت في الغالب في وكالات الخدمة الاجتماعية المختلفة، وشاركت في الكثير من الأعمال التطوعية. سالي، من الناحية الجسدية، نحيفة، وزنها زائد قليلاً، وعيناها داكنتان، تحملان الكثير من التعاطف. عندما التقيتُ بها، كان لديّ انطباع بأنها

امرأة حنونة، وإن كانت مضطربة بعض الشيء، وقد عززت رسائلها هذا الاعتقاد بالتأكيد. حدثت تجربة الاقتراب من الموت لسالي نتيجة نزيف حاد بعد عشرة أيام من ولادة طفلها الأصغر. تم استدعاء الأقارب، وتم استدعاء سيارة إسعاف. بمجرد وضع جثمان سالي في سيارة الإسعاف، وجدت نفسها، مثل نيف، في مكان آخر أثناء الرحلة إلى المستشفى. هل تعلم ماذا [كتبت لي في رسالة]؟ شعرت وكأنني فوق سيارة الإسعاف في طريقي إلى المستشفى. شعرت بنفسي أطفو فوقها، على الرغم من أن جسدي كان لا يزال بداخلها. ثم وصلنا، واستغرق الأمر بعض الوقت قبل ... تم نقلي إلى غرفة الطوارئ. شعرت أنني سأموت، لكنني لا أتذكر أنني شعرت بالخوف. حاول طبيبها وقف النزيف لكنه لم ينجح، واعتُبِرت الجراحة ضرورية. تتذكر سالي أنها كانت على دراية بالأطباء والممرضات يتحركون حولها، لكنني شعرت بتحسن كبير. لم أشعر بأي ألم ... قبل إعطاء المخدر، قال لي الطبيب، "قد تدخلين وتخرجين بسلام، وقد لا تفعلين ذلك، بسبب النزيف الشديد". تم تصنيفي على أنني عالية الخطورة. [لديّ نسخ من جميع السجلات الطبية لسالي، والتي تؤكد جميع التفاصيل الأساسية لحالتها، على الرغم من أنها، بالطبع، لا تذكر الكلمات التي تقول إنها قيلت لها من قبل طبيبها.] لم أفكر في الأمر مرتين لأنني شعرت أنني بحالة جيدة للغاية. آخر شيء أتذكره [كان] مساعد طبيبي يقف بجانب سريري ثم شعرت أنني تركت جسدي، ويمكنني رؤيته في الأسفل على السرير. لا أعرف كم من الوقت بقيت فوق جسدي أنظر إليه، [ولكن] فجأة، كنت في أجمل ضوء ذهبي، وبقيت هناك. شعرت بالحب والهدوء والسلام والسعادة. لا أستطيع العثور على كلمات للتعبير عما كان عليه الأمر. كان الضوء الذهبي من حولي في كل مكان، بداخلي بالكامل. كنت في الضوء الذهبي دون أي انفصال على الإطلاق. لم أفكر في أي شخص أو أي شيء. كوني هناك، لم أكن بحاجة إلى أي شيء. مثل هذا الحب القوي، والكثير من الحب، والكثير من الجمال هناك. شعرت بالحب والرحمة

والفهم والمعرفة. هناك موطني الحقيقي، وهنا موطني الأرضي. لاحقًا، رأيتُ أزهارًا جميلةً وأنا أسير في طريقٍ جميلٍ مع شخصٍ على يميني يرتدي رداءً بنيًا. كنا نصعد جبلًا – يا له من جمال، جمال، جمال – أزهارٌ لم أرها من قبل. لا أعرف كم من الوقت كنتُ في النور الذهبي، ولكن فجأةً وجدتُ نفسي أعود إلى جسدي... ثم فتحتُ عينيّ، وقالت لي ممرضةٌ إنها قلقةٌ عليّ. كنتُ غاضبةً جدًا لدرجة أنني شعرتُ برغبةٍ في لكمها! كنتُ مكسيكيةً غاضبةً! أردتُ أن أُترك وحدي. وتضيف سالي أنها على الرغم من شعورها بالسوء لإصرارها، إلا أنها طلبت من عائلتها تركها وشأنها، وأنه ليس لديها ما تقوله لهم. بعد خروجها من المستشفى، استمرت في الشعور بالانزعاج و"الاختلاف". كما توضح: شعرتُ وكأنني اثنتان مني، غاضبةٌ ومكتئبةٌ، ولم أكن أريد أن أكون هنا. أردتُ النور الجميل، ومع ذلك احتاجني أطفالي. [بعد مرور ستة أشهر] واصلت الشعور بالاختلاف والغرابة والغرابة والاكتئاب والبكاء.... بقيت مشغولة للغاية ولم يكن لدي أي شخص أشاركه تجربة الاقتراب من الموت، ولم أكن أعرف ما مررت به. لقد ذكرت ذلك لزوجي في وقت ما، لكنه لم يكن مهتمًا.... حاولت التحدث مع الممرضات والأطباء وما إلى ذلك، [لكن] كانوا [يخبرونني] أنه كان حلمًا أو هلوسة أو دواء وما إلى ذلك، وقالوا إنه يجب أن أنساه، [لكن] لا يمكنني أن أنساه ولا أريد ذلك. لحسن الحظ، علمت سالي في النهاية عن تجارب الاقتراب من الموت، وقرأت بعض الكتب حول هذا الموضوع، ثم اتصلت بي. بمرور الوقت، التقت بعدد من الأشخاص في مجتمعها الذين يمكنهم التواصل معها بحساسية وتفهم، وهذا ساعد في تخفيف شعورها بالعزلة. بالنسبة لسالي، كان من المهم جدًا العثور على أشخاص يمكنهم تقدير ما مرت به، وكذلك ما كانت تستمر في تجربته في التعامل مع تداعيات تجربة الاقتراب من الموت. لم تُصبح حياتها أسهل بعد هذه التجربة، وجزئيًا لأنها لم تتلقَّ أي دعم أو تفهم يُذكر من زوجها، فقد كانت على وشك الانفصال عن زوجها، لكنها لم تفعل

ذلك من أجل أطفالها. مع ذلك، عبّرت سالي في رسائلها العديدة إليّ عن امتنانها العميق لتجربة الاقتراب من الموت، وللراحة التي لا تزال تُشعرها بها ذكراها الحية، ولدروس الحب والرحمة التي علّمتها إياها. في إحدى رسائلها، على سبيل المثال، قالت: "أبذل قصارى جهدي هنا على الأرض، لكنني أعرف أين هو بيتي الحقيقي وكيف أشعر به. أتذكره كما كان اليوم. توجهتُ مباشرةً إلى أجمل نور ذهبي. حب حقيقي حقيقي. الكثير من السلام والحماية والهدوء. لم أفكر أو أقلق بشأن أي شيء. كان نوري الذهبي الجميل يحيط بي، من خلالي، وأشكر الله على دفء هذا النور الذهبي المميز. أشعر به بقوة في داخلي طوال الوقت... ما زلت أشعر بالنور في داخلي وفي كل مكان حولي. كين، أنا أيضًا لا أخشى الموت. أشعر برغبة شديدة في تقديم الكثير لعائلتي، وللآخرين، ولنفسي. وسأواصل العمل الصادق والعادل، بتوفيق الله. نتعلم دروسًا من تجربة الاقتراب من الموت في تجربة سالي أيضًا، بالطبع، لكن الدروس التي أحتاج إلى التأكيد عليها هنا مختلفة، وهي بالتأكيد أكثر إزعاجًا من تلك التي تناولناها حتى الآن. يشعر معظم الناس، عندما يسمعون أو يقرؤون قصصًا عن تجارب الاقتراب من الموت، بقدر من الحسد، ويتمنون لو أتيحت لهم الفرصة أيضًا لخوض هذه التجربة (دون أن يضطروا، بالتأكيد، إلى تحمل عناء الموت تقريبًا من أجل هذه الميزة). ولكن إذا استطاعوا حقًا التعمق في نفسية من تعرض لتجربة الاقتراب من الموت، فسيدركون قريبًا أن تجربة الاقتراب من الموت غالبًا ما تكون نعمة ونقمة، وقد تستمر في جني ثمن باهظ من معاناة حياة الفرد، كما حدث مع سالي. أذكر هذا، بل وأؤكد عليه، لأحذركم من أنه بقدر ما تبدأون بإظهار هذه التغييرات في حياتكم الخاصة وتحاولون العيش وفقًا لدروس وقيم تجربة الاقتراب من الموت، يمكنكم أيضًا توقع مواجهة صعوبات وتحديات غير متوقعة. لا تظنوا، على سبيل المثال، أن عائلتكم وأصدقاءكم سيوافقون بالضرورة على سلوككم ومواقفكم الجديدة أو حتى يتفهمونها. لا تظنوا ولو للحظة واحدة أنكم

لن تواجهوا صراعًا داخليًا، بل وحتى قدرًا كبيرًا من الاضطراب العاطفي، مع بدء ترسيخ هذه التغييرات فيكم. التغيير صعب، والتغيير دون دعم اجتماعي كبير أصعب. إذا كنتم ترغبون في جني فوائد تجربة الاقتراب من الموت، فعليكم العمل من أجلها والتغلب على المقاومة التي ستواجهونها. فمجتمعنا، في نهاية المطاف، وإن كان قد يوافق ظاهريًا على العديد من مُثُل تجربة الاقتراب من الموت، إلا أنه غالبًا ما يُقوّضها عمليًا. حتى لحظة تأمل في الآثار السلوكية لتجربة الاقتراب من الموت كافية لإقناع معظم الناس بأن تجربة الاقتراب من الموت بحد ذاتها ظاهرة هدامة، بمعنى أنها تُقوّض الأشكال الأكثر فظاظة للحلم الأمريكي. السباحة في تيار تجربة الاقتراب من الموت لفترة طويلة وستجد نفسك تواجه قوى معارضة قوية. كن مستعدًا لهم وابحث عن مأوى عند الضرورة. مثل سالي، قد تجد أيضًا أنه سيتعين عليك البحث عن أصدقاء جدد أيضًا. ستيف شخص آخر واجه الكثير من الاضطرابات والصراع الداخلي في حياته بعد تجربة الاقتراب من الموت هو صديقي ستيف. إنه الشخص الوحيد الذي مر بتجربة الاقتراب من الموت والذي يتم تقديمك إليه في هذا الفصل والذي لم أقابله شخصيًا من قبل (على الرغم من أننا نخطط للقاء قريبًا)، ولكن بطريقة ما أشعر أنني تعرفت عليه جيدًا نتيجة للعديد من الرسائل ورسائل البريد الإلكتروني التي أرسلها لي ستيف خلال العام الماضي، بالإضافة إلى عدد من المحادثات الهاتفية الطويلة التي أجريناها. في الواقع، أقدر أنني تلقيت أكثر من ٣٠٠ صفحة من كتابات ستيف منذ أن اتصل بي لأول مرة في أكتوبر ١٩٩٣، ونتيجة لذلك فإن ملفاتي عنه تهدد بالفعل بطلب درج خاص بها! إنه بلا شك أحد ألمع وأبصار وعمق روحانيات من صادفتهم خلال بحثي الذي دام قرابة عشرين عامًا. وهو أيضًا من عانى كثيرًا في حياته، وما زال يعاني أكثر بسبب ما تعلمه من تجربة الاقتراب من الموت وتجارب أخرى مماثلة. ستيف، المقيم في جنوب كاليفورنيا، يبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عامًا، متزوج ولديه ثلاثة أطفال، ويعمل

مهندس برمجيات حاسوب. لم يُكمل دراسته الجامعية قط، ولكنه، كما سترون، شخصٌ ذو حسٍّ تعليمي. عندما راسلني لأول مرة، أراد أن يُخفف عن نفسه بعضًا من الصراعات التي كان يمر بها في محاولته التوفيق بين ما تعلمه من تجربة الاقتراب من الموت وواقع حياته اليومية. في البداية، أخبرني ستيف قليلًا عن تجربة الاقتراب من الموت وكيف غيّرته. في حالة ستيف، ليس من الواضح لي أنه كان على وشك الموت عندما خاض هذه التجربة، والتي حدثت أثناء عملية جراحية بسيطة، لكن العملية استغرقت وقتًا أطول بكثير من المتوقع، وقيل له لاحقًا إن الجراح واجه "بعض الصعوبات" في إجراء العملية. ومع ذلك، وكما هو مُتعارف عليه، نعلم أنه ليس بالضرورة أن يكون المرء على وشك الموت الجسدي ليُصاب بتجربة اقتراب من الموت؛ فهناك العديد من الحالات المُرهقة، وإن لم تكن مُهددة للحياة، والتي يُمكن أن تُعجّل بتجربة اقتراب من الموت أو تجربة مُماثلة وظيفيًا. وفي النهاية، التجربة نفسها هي المُهمة، أيًا كان مُسببها. في عام ١٩٧٥، عندما كان ستيف في الرابعة والعشرين من عمره، خضع لجراحة فموية لإزالة بعض ضروس العقل المُنطمرة. قبل العملية، حُقن ستيف بمُهدئ في ذراعه اليسرى، ثم أُعطي لاحقًا بنتوثال الصوديوم. لم يُجدِ ذلك نفعًا، فحقنه الجرّاح، بنوبة غضب، بأربع خراطيش. بعد انتهاء الجراحة – بعد حوالي ساعتين! – نُقل ستيف إلى غرفة إنعاش مُظلمة بلا نوافذ، وهناك، عاش تجربته. استيقظتُ من الجراحة، وقد أعمتني موجة من الضوء الأبيض. ظننتُ أنها من آثار التخدير العام. شعرتُ بغرابةٍ في اختراقه عصب بصري وتغلغله في جسدي بأكمله. نهضتُ على الفور ونظرتُ إلى الممرضة التي ساعدتني على النهوض. لم تكن ممرضةً، بل كانت ترتدي ثوبًا من النور، فاتنة الجمال والحب. كانت أجمل امرأة رأيتها في حياتي، وأكاد أبكي عندما أفكر في الأمر. كانت ترتدي ثوبًا أبيض فضفاضًا، يُشعّ نورًا من تلقاء نفسه... كان النور من حولها يتدفق إليّ، وكأنه يتدفق إلى كل شيء... كان النور الذي ينبعث من قلبها

جميلًا بشكلٍ رائع. كان لهذا النور، إلى جانب لونها، تأثيرٌ مذهلٌ عليّ. غلب هذا الإشراق الداخلي على ملامح وجهي. شعرتُ بحبها ورعايتها حرفيًا... كان لديّ انطباعٌ بأنها تعرفني جيدًا، وأنني مألوفٌ جدًا لديها، لكنها لم تقل شيئًا. نظرتُ إلى جسدي، وأنا لا أزال مستلقيًا على أريكة التعافي تحت بطانية. ها أنا ذا، أقف بجانب كائنٍ من نور، أنظر إلى جسدي. بدا لي أن هناك خطبًا ما. قبل أن أُفكّر في الأمر، اعترضت أفكاري وقالت: "لا تقلق، لستَ ميتًا. أنت حيّ تمامًا. قلبك لا يزال ينبض. انظر!" نظرتُ، استطعتُ أن أرى ما في داخله. رأيتُ الحجرات تفرغ وتمتلئ بالدم. رأيتُ الجهاز الوعائي وموادّ الحياة تشقّ طريقها في جميع أنحاء الجسم. التفتُّ بعيدًا، راضيًا بأن كل شيء على ما يرام. وبينما بدأتُ أتساءل عن سبب وجودها هناك، وما الذي يُصيب جسدي، اعترضت أفكاري مجددًا، وقالت: "أنت لا تتنفس بانتظام. هناك بعض القلق من أن يتوقف تنفسك. أنا هنا لأُثبّت الوضع وأتأكد من عدم تفاقم المشكلة. أنتَ ثمينٌ جدًا، ولا أحد على استعداد للمخاطرة بحياتك." أخذتني جانبًا، ونظرتُ مجددًا إلى جسدي المُستلقي على الأريكة. يفصل بيننا جداران. كان لديها حجاب من الطاقة خلفها. كان يفصل عالمها عن عالمي... أدركتُ فورًا أنه لا يُسمح لي بالمرور من هناك. إنه طريق ذو اتجاه واحد. إن عبرته، فلن تتمكن من العودة إلى هنا. ستنتهي حياتك، ولن تكون قد فعلت ما عليك فعله. رقصت شظايا ضوء ساطعة بجميع الألوان حول الفتحة. ظهرت واختفت، كما لو أن طاقة الضوء تتشتت وتتحطم عند نقطة التقاء عالمين بمستويات طاقة مختلفة. شعرتُ بسعادة غامرة، ولم أتفاجأ كثيرًا – لم تكن هذه هي المرة الأولى التي أقابل فيها شخصًا مثلها. كان نورها بمثابة توقيع يُميزها، وقد رأيتُ ذلك النور من قبل. رؤيتها تعني الوقوع في حبها على الفور. لم أرغب أبدًا في تركها. ربما شعرت أن الظروف تُقارنها بزوجتي بشكل غير عادل. أرتني بعض التفاصيل عن أطفالي [الذين لم يولدوا بعد] وكشفت عن رؤية امرأة أخرى أكثر جمالًا وجاذبية – زوجتي التي كنت متزوجًا منها. ثم قالت إنه حان

وقت العودة، وأن تنفسي قد استقر، وأن جهازي العصبي قادر على العمل من تلقاء نفسه.... رأيت ضوءها يبدأ في الانسحاب مني وهي تتراجع عن رؤيتي. استمر هذا الضوء لمدة ثانيتين أو ثلاث بينما استيقظت، بينما كانت زوجتي تمسك وجهي بين يديها. هل كان ما اختبره ستيف مجرد تأثير للدواء الذي أُعطي له؟ لقد فكر ستيف نفسه في هذا الاحتمال – ورفضه. أخبرني الناس أنه كان هلوسة ناجمة عن المخدرات. لقد تناولت بنتوثال الصوديوم من قبل ولم يكن لدي مثل هذه التجربة أبدًا. في الواقع، لم تكن ممتعة في المرة الأولى التي مررت بها.... [بعد سنوات] بعد قراءة رواية ميلفين مورس٣ عن الأشخاص الذين انجذبوا إلى دراسات تجربة الاقتراب من الموت لكنهم لم يعتقدوا أنهم مروا بتجربة الاقتراب من الموت، صادفت رواية تشبه قصتي كثيرًا في مخطط الأحداث وبدأت أدرك أنها ربما لم تكن هلوسة ناجمة عن المخدرات. بالطبع، لا تُحدث الهلوسة الناتجة عن المخدرات عادةً تغييرات جذرية في حياة الناس، وكما سنتعلم قريبًا، فإن آثار هذه التجربة وغيرها من التجارب المماثلة في حياة ستيف كانت مذهلة للغاية. ولكن قبل أن نتعمق في هذه الآثار، من الضروري أن أوضح شيئًا ربما حيّرك عند قراءة رواية ستيف لتجربة الاقتراب من الموت. في إحدى المرات، يخبرنا أن الضوء الذي لمحه خلال تجربته كان مألوفًا له بالفعل – فقد رآه من قبل. متى؟ حسنًا، الحقيقة هي أن ستيف قد مر بتجربة اقتراب من الموت أخرى قبل خمس سنوات نتيجة لعدوى كبدية حادة، كما مر ببعض "التجارب الضوئية" الأخرى، كما يسميها، في نفس الفترة تقريبًا من حياته، على الرغم من أنها لم تكن مرتبطة بأي أزمة تهدد الحياة. لذا، في سياق حياته، يمكن اعتبار تجربة الاقتراب من الموت التي رواها لنا ستيف للتو بمثابة تتويج لسلسلة من التجارب المتعالية ذات الصلة. على أي حال، كانت هذه التجارب بمثابة بداية تحولات جوهرية في حياة ستيف، ويبدو أنها ارتبطت أيضًا بتطور ميول استثنائية. تغيرت شخصيتي بعد تلك التجارب، ولم أستطع أبدًا التوافق مع والديّ وأفراد عائلتي.

كانوا يصفونني بطفلة صغيرة، منشقة بلا هدف. اعتبرني الناس شخصية ضعيفة لا تستطيع إنجاز أي شيء. شعرت فجأة بجهل شديد. بدأت أشتري الكتب.ملأت دفاتري بتواريخ الأمم المختلفة، وعلم الآثار، والفلسفات. وجدتُ أنني أستطيع حفظ وعزف مقدمة وفوغا لباخ ببضع ساعات فقط من التحضير، بينما كنتُ في السابق أكافح لأسابيع لتعلم مقطوعة موسيقية. يقول إنه بعد تجربة الاقتراب من الموت في الرابعة والعشرين من عمره، بدأت العديد من التغييرات التي لاحظها تتسارع، وبدأت بعض صراعاته ومشاكله تزداد إيلامًا. [في ذلك الوقت] عملت في شركة عائلتي. كان والدي رجل أعمال تنافسيًا للغاية. كان رجلًا مهمًا في الكنيسة. كان على دراية كاملة بالكتاب المقدس. كان متحدثًا تحفيزيًا ومدرب مبيعات يتمتع بسمعة وطنية. علمني أنني لن أنجح أبدًا ما لم أُنمّ رغبةً شديدةً ومُلتهبةً في المال والثروة. حاولتُ جاهدًا، لكنني لم أستطع أبدًا الشعور برغبةٍ مُلحةٍ في المال. تمكنتُ من العمل بفعالية: فزتُ ببعض مسابقات المبيعات، وأدرتُ لاحقًا أعماله جيدًا بما يكفي لكسب احترام عملائه ومنافسيه. لكنهم لم يتقبلوا شخصيتي "الناعمة" أبدًا. كانت "متواضعة" أجمل ما وصفوا به الأمر. وجدوا وجهة نظري المتغيرة لا تُطاق. كانت قدرتي على استشراف المستقبل، وميلِي للتفاعل والرد على أفكار ونوايا شركاء والدي في العمل، بدلًا من سلوكياتهم الخارجية المهذبة، مُقلقة للغاية للجميع. كان عليّ أن أُعيد تدريب نفسي على الإنصات والتفكير على مستويين: ظاهريًا ومشاعر حقيقية. ما لم أكن حذرًا، كنت أجيب على الأسئلة بالإجابة على ما في خواطر الشخص ودوافعه، بدلًا من ظاهر كلماته. كان نجاحي صدفةً غير مُطابقة. لم أكن مستعجلًا أبدًا. لم أكن منافسًا أبدًا. أخبرني من كانوا أقل سخاءً أنني لست رجلًا حقًا. في هذه الأثناء، كلما تحرر ستيف من متطلبات حياته العملية، انغمس في مشاريع التعليم الذاتي، والتي كانت ستُخرجه في النهاية من سجن شركة عائلته. في السادسة والعشرين من عمري، بدأتُ بشراء الكتب وتعلم اللغات. أولًا الفرنسية، ثم الإسبانية. بعد فصلين

دراسيين، بدأتُ بقراءة دون كيخوت ورسائل فولتير الفلسفية. ثم عدت إلى البرتغالية [كان قد عاش سابقًا في البرازيل]. في الثامنة والعشرين من عمري، درستُ التاريخ والفلسفة. وفي التاسعة والعشرين، بدأتُ برحلاتٍ في فيزياء الجسيمات والإلكترونيات. وفي الثانية والثلاثين، بدأتُ بتصميم مُذبذبات ومُضخّمات منخفضة الضوضاء. إحداها في قمر صناعي يدور حول الأرض. وفي السادسة والثلاثين، بدأتُ بتصميم مُعالجات دقيقة. عمري الآن اثنان وأربعون عامًا. بصفتي مُبرمجًا محترفًا، أكتب حوالي ٤٠،٠٠٠ سطر من لغة C سنويًا. لا يزال ستيف يقرأ بنهمٍ وكثرة: اشتريتُ حوالي ١٥٠ كتابًا العام الماضي. اطّلعتُ على مُعظمها. كانت في التاريخ والفلسفة والأديان الأخرى وعلم الفلك والفيزياء وعلم الآثار. باستثناء الروائع والكتب الكلاسيكية، لم أعد أقرأ الروايات. الآن، بعد أن حقق ستيف نجاحًا كبيرًا في عمله، وهو مولع بالكتب بشكل واضح، لا يزال لديه الوقت لاستكشاف هوايات مثل علم الفلك (لديه تلسكوبان) والتصوير الفوتوغرافي (يتخصص في الطيور البرية – لدي واحدة من صوره لبجع في مكتبي – والزهور). ومع ذلك، مثل العديد من الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت، فإنه يشكو من أنه حساس للغاية. لا يمكنني مشاهدة برامج الشرطة التلفزيونية. أعتقد أنه من الفاحش عرض جريمة قتل دون ندم. أنا وأبنائي المراهقون نتشاجر باستمرار حول اختياراتهم التلفزيونية. يتم تصنيف برنامج تلفزيوني يحتوي على جريمة قتل صريحة على أنه "X" في منزلنا. إذا شاهدوا برنامجًا عنيفًا، يمكنني أن أشعر بما يرونه حتى لو كنت في غرفة أخرى، وهذا يزعجني. يعتقدون أنني غريب الأطوار. لا شيء يسبب لي ألمًا أكثر من شجار أفراد عائلتي. لا يمكنني التخلي عما رأيته. لا شيء آخر يهم حقًا. مجرد القيادة على الطريق السريع، والشعور بغضب الآخرين، أمر مؤلم بالنسبة لي. لديه مشاكل عندما يكون في الكنيسة أيضًا. أحب الله أكثر من أي شيء آخر. لكنني أكاد لا أستطيع الذهاب إلى الكنيسة. لا أستطيع حضور أي درس... لا أستطيع استيعاب مشاعر

العار والذنب في الدروس. نقاشات الذنب والخطيئة لا تعنيني، ولا تُسعدني. إنها لا تتناسب مع أي من التجارب التي مررت بها... حاولتُ مناقشة هذه المواضيع بهدوء وحذر مع قادة الكنيسة المحليين، لكنهم لم يُحسنوا التعامل معها. لذلك أتوقف عن ذلك. عندما لا تسير حياتي كما ينبغي، أشعر بألم عاطفي، وأتغير بأسرع ما يمكن. لكن القواعد واللوائح الكثيرة لا تعني لي شيئًا. إنها لا تُحرك مشاعري على الإطلاق. تبدو القوانين كخطوات تمهيدية لشيء أفضل. أعلم أن هناك المزيد. يقول ستيف إنه يجد بعض الراحة هذه الأيام في الأدب، وخاصةً ما يُدرّس "الدين الحقيقي". إنه مولع جدًا بكتابات أنطوان دو سانت إكزوبيري، المعروف بقصته الكلاسيكية "الأمير الصغير". في كتاب آخر له، بعنوان "أرض البشر"، يخبرني ستيف أن هناك قصة أخرى، مبنية على ما يبدو على تجربة سانت إكزوبيري الشخصية كطيار. تحطمت طائرته، وظل سبعة أيام بلا ماء تقريبًا. تجاوز ألم الموت عندما التقطه بدوي من الرمال وأنزل وجهه برفق في وعاء من الماء. نظر إلى وجه ساكن الصحراء المتجعد، فرأى جميع أصدقائه، جميع أعدائه، جميع البشر، وشعر بحب أبدي. بعد ذلك، كما قال، لم يجد أي كراهية للعرب، أو الألمان، أو الأتراك، أو لأي شعب. الشيء الوحيد الذي كرهه هو الجهل المتعمد وعدم مراعاة مشاعر الآخرين. من السهل فهم سبب تأثر ستيف بهذه القوة برؤية سانت إكزوبيري في الصحراء، خاصة وأن ستيف يجد نفسه في صحراء روحية خاصة به، يبحث عن واحة من التفاهم مع شخص ينجذب إليه بطبيعته. بالنسبة لي، يُعتبر ستيف مثالاً صارماً لرجلٍ ربما رأى الكثير، واختبر الكثير من النور، واستوعبه، فلم يكتفِ يوماً بالعيش في عالمٍ عادي. إنه يعاني مما يعرفه، ومن ألم من يجهلون تعاليم النور. ومع ذلك، في الوقت نفسه، يُعدّ أمثال ستيف منارةً مضيئةً للآخرين الذين ينجذبون لمعرفة ما يفعله، وهو بالنسبة لهم معلمٌ لا يُضاهى. بالنسبة لي، هو كائنٌ من نورٍ بحد ذاته، مصدرٌ للنور، يُعلّم من خلال وجوده ومن خلال لغة قلبه الصريحة. في رسالةٍ أخرى أرسلها إليّ، قال

ستيف: "لا توجد عظةٌ أعظم من حياتنا (ولا مراقبين أعظم من أطفالنا)". إنها جواهرٌ من الحكم والأمثال تجعلني أتطلع إلى سماع ستيف. لقد كان أحد أساتذتي أيضاً، والدروس التي يُلقّنها، آمل أن تُوافقني الرأي الآن، هي جوهر تجربة الاقتراب من الموت. بيجي، آخر رسولة من النور، هي امرأة تُدعى بيجي هولاداي، كتبت لي عام ١٩٨٩ عن تجربتها في الاقتراب من الموت، وأرسلت لي حينها وثيقة من سبع عشرة صفحة تصف تجربتها والدروس التي تركتها في نفسها بقوة. لو خصصتُ مساحة هنا، لاستطعتُ اقتباس روايتها كاملةً لقوتها وعمقها، لكنني سأكتفي بمشاركة بعض المقتطفات من هذه الرواية ومن رواية أخرى أرسلتها لي لاحقًا، لأُعطيكم لمحة عن تجربة بيجي. أعتقد أنها ستكون كافية لتوضيح أن رحلتها إلى النور كانت، في الواقع، نيابةً عنا جميعًا. بعد أن تواصلتُ مع بيجي، رددتُ عليها بطبيعة الحال لأُعرب عن تقديري العميق، وبعد عام، التقينا في مؤتمر حول تجارب الاقتراب من الموت في واشنطن. كانت بيجي امرأةً جذابةً ذات شعر داكن، بدت آنذاك في منتصف الثلاثينيات من عمرها. كانت متزوجة، ولديها طفلان، وكانت فرحتها بالحياة تغمرها. كانت قد ظهرت في بعض المسرحيات الموسيقية (لاحقًا أرسلت لي مقطع فيديو لأحد عروضها، في عرض جيروم كيرن)، وكما علمت، فهي أيضًا رسامة بورتريه ومخترعة موهوبة. باختصار، إنها امرأة ذات مواهب إبداعية واضحة، وبأسلوبها الشخصي، فهي متحمسة للغاية ودافئة للغاية. في صباح عيد الميلاد عام ١٩٧٣، عندما كانت بيجي في أوائل العشرينات من عمرها وتعيش في دالاس، تعرضت لحادث سيارة خطير، أصيبت خلاله بكسر مركب في الجمجمة كان من المحتمل أن يكون مميتًا. لا تتذكر أنها تعرضت لتجربة الاقتراب من الموت في ذلك الوقت (بالطبع، لم يكن المصطلح نفسه موجودًا في ذلك الوقت)، لكنها تذكرت بعد ذلك وجود صور محيرة لرؤية جسدها ملقى على الأرض ثم وضعها في سيارة إسعاف. ومع ذلك، كانت هذه التجربة نقطة تحول في حياة بيجي وأحدثت تغييرات

جذرية في شخصيتها ونظرتها للعالم وأنماط تفاعلها الاجتماعي. من ناحية، كانت لديها رغبة في العودة إلى الكلية، فدرست مواد في مجالات لم تكن مألوفة لديها سابقًا، مثل الكيمياء والأحياء، واكتشفت تفوقها فيها. كانت تتعلم بطريقة جديدة تمامًا، وتذكر ستيف، كما علقت قائلة: كان الأمر كما لو كنت "أرى" الأشياء من عمق فهم أكبر بكثير! وغني عن القول، كانت متعة التعلم المطلقة جديدة تمامًا بالنسبة لي، وشعرت أن عقلي يتوق حرفيًا إلى معلومات جديدة ومثيرة للاهتمام. لم أستطع تكديسها بالسرعة الكافية. ومن ناحية أخرى، وجدت صداقاتها وأسلوب حياتها يتغيران. بعد أن كانت في السابق تحب الحفلات كثيرًا وتتصرف كالمهرجة اجتماعيًا، أدركت تدريجيًا أن هذه الأدوار السطحية لم تعد تناسبها: "بعد إصابة رأسي، لم أعد أستطيع التواصل مع حياتي السابقة. كنت شخصًا مختلفًا، وبدأ كل من عرفني يرى ذلك". بدأت تمر بتجارب صوفية غير عادية شعرت فيها "بأعمق فرحة عرفتها على الإطلاق"، وأيضًا بتجارب واعية خارج الجسد. نشأت معمدانية، وشعرت برغبة في العودة إلى دينها، ولكن بعد بضعة أشهر وجدت أنها لم تعد قادرة على التماهي مع ما وصفته بـ"العقيدة المسيحية التقليدية". ولكن ربما كان التغيير الأكثر امتدادًا للروح الذي مرت به بيغي في ذلك الوقت هو تجربتها مع الحب التعاطفي. وفي هذا الصدد، تروي الحوادث التوضيحية التالية: أستطيع أن أتذكر مرات عديدة شعرت فيها برغبة قوية في معانقة غرباء تمامًا بمشاعر ساحقة من الرعاية والاهتمام. لم أفهم من أين يأتي كل هذا التعاطف، لكنني كنت أعرف فقط أنه شعور جميل، على الرغم من أنني لم أستطع معانقتهم.... في بضع مرات عندما حدث هذا، تمكنت من التقاط أفكارهم. لقد قرأت بالفعل أفكارهم، وفي الوقت نفسه، شعرت بحب كبير تجاههم. ومع ذلك، فإن التجربة الأكثر تميزًا التي مررت بها بعد إصابة رأسي كانت مع زميلين طلابيين التقيت بهما في فصل اللغة الإنجليزية. لم نتحدث إلا لفترة وجيزة في مناسبات قليلة عن المهام، لكنني أتذكر شعوري برباط غريب، كأنهما أخي

وأختي الأصغرين، فقد كانا في الثامنة عشرة والثانية والعشرين من عمرهما. لم أكن مستعدًا للشعور الذي انتابني يومًا ما أثناء حديثنا. لم يدم سوى دقيقة ونصف إلى دقيقتين، لكنه كان حبًا قويًا وعميقًا لدرجة أنني شعرت بالذهول، بل وصدمت عندما مر بي. لم أكن أعلم بوجود مثل هذا الحب. بينما كنت أتحدث إليهما وأنظر في عينيهما، أحببتهما حبًا لا يقدر عليه البشر (ليس بعد على الأقل). لم أكن أعرف فقط ما كانا يفكران فيه، بل تخيلوا أنني أصبحتهما! لا توجد كلمات، أو حتى مشاعر إنسانية، تصف مدى حبي لهذين الشخصين في تلك الدقيقة والنصف. لم أشعر قط بمثل هذا الحب تجاه أي إنسان آخر قبل أو بعد تلك التجربة، حتى أطفالي وأنا أعشقهما! على الرغم من أنني لم أكن متأكدًا تمامًا من مصدر هذا الشعور، إلا أنني كنت أعلم أنه ليس من هذا العالم. أي شخص مطلع على الأدبيات المتعلقة بآثار تجارب الاقتراب من الموت كان سيدرك الآن أن التغييرات التي كانت تمر بها بيغي بعد إصابة رأسها هي كلها نموذجية للأشخاص الذين مروا بتجارب الاقتراب من الموت. هل يمكن أن تكون بيغي قد مرت بواحدة، دون أن تكون واعية تمامًا بذلك؟ الإجابة هي، بكل تأكيد. في سياق بحثي الخاص، على سبيل المثال، قابلت عددًا لا بأس به من الأشخاص، وخاصة أولئك الذين تعرضوا لحوادث مرورية، والذين لبعض الوقت بعد ذلك، حتى لسنوات، لا يتذكرون بوعي تجربة الاقتراب من الموت. إنهم يعانون مما يسمى "فقدان الذاكرة الرجعي". ثم، في النهاية، شيء ما يثير ذكرى جزئية، ومثل حلم منسي منذ زمن طويل، تعود التجربة بقوة. يبدو أن شيئًا كهذا قد حدث لبيغي أيضًا، بعد ثلاثة عشر عامًا، أثناء ركوبها في شاحنة مماثلة لتلك التي وقع فيها حادثها، في طريقها إلى دالاس، حيث وقع الحادث، ويبدو أنها كانت لديها ذكريات واعية على الأقل لأجزاء من تجربتها السابقة. ومهما كان التفسير، فإن ما جاء إليها في ذلك اليوم هو جوهر التعاليم النهائية للنور، كما يتم تقديمها إلى عقول من مروا بتجربة الاقتراب من الموت، ولهذا السبب وحده، فإن بيان بيغي ذو قيمة

هائلة وأهمية بالنسبة لنا. في ٢٢ أغسطس ١٩٨٦، كانت بيغي في الشاحنة التي كان يقودها زوجها عندما تغلبت عليها عاطفياً بعض الكلمات الحزينة لأغنية تُعزف على الراديو. لقد شعرت بموجة من التعاطف الشامل مع الناس، وغمرتها فجأة وعمق رد فعلها، فذهبت إلى الجزء الخلفي من الشاحنة لتستلقي. حاولت الاسترخاء، فوجدت قلبها ينبض بقوة، كما قالت، "كما لو كنت أمارس تمارين هوائية شاقة لمدة خمس وعشرين دقيقة". لكن تنفسها تباطأ تدريجيًا، ووجدت نفسها غارقة في "ظلام دامس" دون أن تشعر بالخوف. شعرت بسلام ونشوة تامة، وفي الوقت نفسه، "مُقيدة" بالتجربة التي كانت على وشك أن تتكشف. أتذكر أنني لم أكن أعرف أين كنت أثناء طفو، لكن بدا لي أنني كنت منغمسة جدًا في شعور رائع لدرجة أنني لم أفكر في الأمر حقًا. هذا حتى رأيت فوق كتفي الأيسر ضوءًا صغيرًا ولكنه ساطع. لم أشعر أبدًا أنني كنت في نفق أتجه نحو الضوء، بل كنت أطفو بهدوء في الظلام بينما يأتي الضوء إليّ. كان الضوء مستديرًا وأصبح أكبر وأكبر بسرعة كبيرة، لذا كان من الممكن أن أكون أتحرك عبر نفق رغم أنني لم أشعر به. كما يقول كل من رأى هذا الضوء، يبدو وكأنه ألمع ضوء أزرق أبيض في مخيلتك – مضروبًا في ١٠٠٠٠. كنت خائفًا بعض الشيء عندما اقترب الضوء مني (أو اقتربت منه) لأول مرة، على الرغم من أنه لم يؤذي عيني كما توقعت. في الواقع، كلما نظرت إليه أكثر، زاد انبهاري بالسلام. كان الضوء مهدئًا للغاية ومبهجًا "للاستيعاب ...". عرفت بوضوح وعلى الفور أن الضوء لم يكن مجرد ضوء بل كان حيًا! كان له شخصية وكان ذكاءً يتجاوز الفهم ... عرفت أن الضوء كان كائنًا. عرفت أيضًا أن كائن الضوء هو الله وليس له جنس. علاوة على ذلك، شعرت أن الضوء "يتحدث" ... بتواصل متطور للغاية لدرجة أن عقلي لم يستطع فك شفرة ما كان يقال ... بدأت أشعر أن الضوء يعرفني جيدًا قبل أن يحيط بي تمامًا. ومع ذلك، تمكنت بيغي من فهم ما كان الضوء ينقله إليها، وبدأت أيضًا في تجربة طاقة الضوء. "عرفتُ تمامًا، دون أدنى شك، أنها

أقوى قوة في الوجود. إنها طاقة الحب النقي. فكرتُ، "لا أطيق الانتظار لأخبر الناس". وبدأ النور يُعلّمها ردًا على أسئلة تعتقد بيغي الآن أنها طرحتها: أراني النور أن العالم وهم. كل ما أتذكره عن هذا هو النظر إلى الأسفل [إلى ما ظننته الأرض]... والتفكير، "يا إلهي، إنه ليس حقيقيًا، إنه ليس حقيقيًا!" كان الأمر كما لو أن جميع الأشياء المادية كانت مجرد "دعائم" لأرواحنا، بما في ذلك أجسادنا. الأشياء الأثقل التي نراها هي من واقع أدنى وهي حقيقية، ولكن ليس كما نعتقد. هناك أشياء غير مرئية لنا الآن من مستويات أعلى، أبعد، أبعد، وأكثر واقعية. فكرتُ، "يجب أن أتذكر هذا!"في هذه الحالة، لاحظت بيغي سريعًا أن عقلها يعمل بطريقة غير عادية، جاعلًا العديد من الأفكار التي تتلقاها بديهية: في هذا المكان، أيًا كان، لم يكن لديّ الوعي المحدود الذي أمتلكه على الأرض. شعرتُ وكأن لديّ ١٢٥ حاسةً أكثر من حواسنا الخمس العادية. يمكنكِ العمل والتفكير والفهم، وما إلى ذلك، سمّي ما شئتِ، دون أي جهد يُذكر. يبدو الأمر كما لو أن الحقائق أمامكِ مباشرةً دون أي خطر من سوء التفسير، لأن الحقيقة موجودة! لا شيء مخفي. يتم التواصل من خلال تفكيركِ في السؤال والجواب. ستتبادر إلى ذهنكِ أفكارٌ مُحكمةٌ فجأةً، وستعرفين أنها جاءت من مصدرٍ آخر. ستُسقطين أفكاركِ الخاصة بهذه الطريقة أيضًا. في هذا العالم الآخر، كانت أشياءٌ مثل الحقائق موجودةً أمامكِ، وكل ما عليكِ فعله هو مجرد التفكير فيما تريدين معرفته، وهناك يكون. كان العقل هو الأهم، وأحد الأشياء التي أدهشتني هي قدرتي على التفكير في كل ما يحلو لي في نفس الوقت. أتذكر كم ذهلت عندما أدركت أنني أفكر في أفكار كثيرة في آنٍ واحد بفهمٍ تامّ وسهولة. تدفقت على بيغي اكتشافاتٌ أخرى. تعلمت أن الزمن أيضًا وهم. للأحداث المروّعة على الأرض معنىً باطنيّ لا يمكن للبشر، بفهمهم المحدود والضيق، أن يستوعبوه أبدًا. تقول بيغي: "أردت أن أبكي فرحًا خالصًا، أمام كمال الخلق". لكن من بين كل ما استوعبته بيغي، في هذه الحالة من الوعي المتوسّع

بشكل هائل، كان أكثر ما يعنيها، وربما لنا، هو طبيعة الحبّ الشاملة والأساسية في الكون. واصلتُ رؤية حقائق مذهلة أخرى... إحداها عندما أخبرني النور أن كل شيء هو حبّ، وأعني كل شيء! لطالما شعرتُ أن الحبّ مجرد عاطفة إنسانية يشعر بها الناس من حين لآخر، ولم أكن أعتقد قطّ في أحلامي أنه كل شيء حرفيًا! أُرِيتُ كم يُحَبُّ جميع الناس. كان من الواضح تمامًا أن النور أحبّ الجميع بالتساوي دون أيّ شروط! أريد حقًا التأكيد على هذا، لأنه أسعدني للغاية معرفة أننا لسنا مضطرين إلى الإيمان أو القيام بأشياء معينة لنكون محبوبين. لقد كنا بالفعل وسنكون، مهما كان الأمر! كان النور مهتمًا للغاية ومحبًا لجميع الناس. يمكنني أن أتذكر النظر إلى الناس معًا والنور يطلب مني "حب الناس". أردت أن أبكي، لقد شعرت بعمق تجاههم ... فكرت، "لو استطاعوا فقط أن يعرفوا كم هم محبوبون، ربما لن يشعروا بالخوف أو الوحدة بعد الآن." ثم، وكأنها تريد أن تؤكد لها عظمة هذا الحب غير المفهوم حتى لا تنساه أبدًا، تلقت بيغي جرعة من طاقة النور: أتذكر بوضوح الجزء الذي قام فيه النور بما بدا وكأنه تشغيل تيار من الحب النقي غير المخفف والمركّز غير المشروط. كان هذا الحب الذي اختبرته في النور قويًا لدرجة أنه لا يمكن مقارنته بالحب الأرضي، على الرغم من أن الحب الأرضي نسخة أخف بكثير. إنه مثل معرفة أن أفضل حب تشعر به على الأرض قد تم تخفيفه إلى حوالي جزء واحد في المليون من الشيء الحقيقي. بينما كان هذا التدفق من الحب النقي يتدفق فيّ، شعرتُ وكأن النور يقول في آنٍ واحد: "أحبك تمامًا كما أنت، لأنك أنت". في تلك اللحظة، بدأتُ أبكي بشدة، وشعرتُ أنني لا أستحق هذا القدر من الحب النقي، وأنني أخطأتُ كثيرًا. طوال الوقت الذي كنتُ أشعر فيه بهذا الحزن الفظيع وعدم الاستحقاق المؤلم، أتذكر أنني كنتُ محبوبًا من النور. لم يتوقف عن حبي ولو لمرة واحدة، ولن أنسى أبدًا الانطباع الذي تركه فيّ هذا. فكرتُ: "هناك حبٌ هنا يفوق أي شيء آخر...". كان الأمر أشبه باستحمام جزيئات طاقة من الحب النقي.

وبينما كان هذا الحب المشع والمنشط يتدفق فيّ، عرفتُ، ولو لبضع ثوانٍ فقط، أنني كنتُ واحدًا تمامًا مع النور. عرفتُ أنه لا يوجد بي أي خطأ على الإطلاق. لا شيء! لبضع لحظات فقط، لم أفكر أو أشعر بالكمال – كنتُ الكمال. لم أكن مع النور فحسب. لقد أصبحتُ النور. أصبحتُ كل شيء في... في الوقت نفسه!! ربما نتذكر الآن، بفهم أعمق لمصدره، ذلك الفيض المذهل من الحب التعاطفي الذي وصفته بيغي في علاقتها بالطالبين اللذين صادقتهما في الجامعة. ("لم أكن أعلم بوجود حب كهذا... كنت أعلم أنه ليس من هذا العالم"). وفي هذا الصدد، تشعر بيغي الآن أنها استوعبت درسًا مهمًا عن القوة العلاجية للحب غير المشروط نتيجةً لتلقيها بثًا مباشرًا منه خلال لقائها بالنور. من بين المعتقدات العديدة التي كونتها من هذه التجربة أنه كلما مُنح شخص ما حبًا غير مشروط، مهما كانت قوته أو مصدره (شخص أو نور)، فإنه يُؤدي إلى تطهير "طاقة عدم المحبة" أو طاقة كراهية الذات (وهي كلها أوهام) من وعي الشخص الذي سيُفحص ويُطلق سراحه. وهكذا، يرتفع مستوى وعي الفرد في كل مرة يحدث ذلك. أما بيغي نفسها، ففي هذه المرحلة من رحلتها، وبعد أن استوعبت هذه الدروس وغيرها من النور، كانت على وشك بدء عودتها إلى الأرض. بينما لا تزال استحمت في النور، وسئلت عما إذا كان بإمكانها "القيام بهذا إلى الأبد؟" أتذكر ترددي للحظة، أفكر في عائلتي، على ما أعتقد، لكنني قلت نعم بالتأكيد... بمجرد الشعور ولو للحظة واحدة بهذه الطاقة النقية، فإن أي إنسان على قيد الحياة سوف يسقط على ركبتيه ويبكي بعمق بفرح جامح وغير مقيد بكمال الكون. كنت على استعداد للتخلي عن كل شيء أحببته على الأرض للبقاء في تلك الحالة العميقة من النعيم. ولكن لأسباب لن نعرفها أبدًا، لم يتم تحقيق رغبة بيغي من قبل النور، ووجدت نفسها عائدة، مجبرة على دخول جسدها، كما تقول، كما لو أنه أصبح صخرة في هذه الأثناء. وعندما فعلت ذلك، وجدت عينيها مليئتين بالدموع و"كانت في حالة صدمة، تتساءل عما حدث لي!" ومع ذلك، استمرت رؤى

النور في التدفق إليها حتى بعد هذه التجربة، تمامًا كما حدث مع نيف بعد تجربة الاقتراب من الموت، وكما رأينا من قبل، في هذه المرحلة، بدلاً من أن تكون ذات جودة الوحي النهائي، فإنها تميل إلى أن يكون لها أهمية شخصية أكثر بالنسبة للفرد. يبدو الأمر كما لو أن النور، بعد أن سلم نفسه لحقائقه العالمية، يسعى الآن إلى إعلام الفرد بكيفية استخدام كل هذه المعرفة في حياته أو حياتها. في حالة بيغي، كانت الآثار مماثلة لتلك التي تم الكشف عنها لكريج، وكان لها علاقة بالموسيقى. أولاً، ومع ذلك، تذكر بيغي درسًا من النور بعبارات أكثر عمومية: أحد الأشياء التي [تعلمتها] هو أننا جميعًا هنا للقيام "بمهمة حب". لسنا مُلزمين بفعل ذلك إطلاقًا، أو يُمكننا فعل ما يحلو لنا. الأمر متروك لنا. "مهمتنا" مُبرمجة منذ الولادة، وهي الشيء أو الأشياء التي نُحبها أكثر من غيرها. كنتُ أحمقًا جدًا. لطالما اعتقدتُ أن فعل ما نُحبه أكثر من غيره أنانية. أتذكر كم شعرتُ بالدهشة والسعادة عندما خطرت لي هذه المعلومة. قال لي مصدر الطاقة الآخر، بصوتي: "هذا هو أكثر شيء بنّاء وغير أناني يُمكنك فعله للعالم، لأن هذه هي طاقتك المُخصصة، وستكون أسعد ما تفعله، وأكثرها تميزًا، وأكثرها احترامًا!" خلال تجربتي في الاقتراب من الموت، تذكرت ما كنت عليه عندما كنت في السابعة من عمري تقريبًا، وكنت أغني طوال الوقت. عشت تلك اللحظات حرفيًا، وشعرت بالفرح الذي عرفته عندما كنت أغني. تذكرت النور وهو يحثني على محاولة الغناء. لم يذكر شيئًا عن الشهرة أو المال أو حتى صوت الغناء الجميل. أعلم أن ما أقوله يبدو جنونيًا تمامًا – صدقوني، أعلم... لكن هذا كان جزءًا كبيرًا من هذه التجربة الرائعة، وتجاهله سيقلل من مصداقية القصة بأكملها، أو على الأقل سيقلل من معناها بالنسبة لي. لذا، على الرغم من أنني أعلم في قرارة نفسي أن النور أخبرني أن الغناء هو "مهمتي"، ورغم رغبتي الشديدة في الغناء وأجتهد فيه بجهد، سأحاول أن أكون منفتحًا على أي شيء يعترض طريقي... لقد استمتعت كثيرًا بمحاولتي، ولن أضطر للذهاب إلى قبري وأنا

أعلم أنني لم أحاول قط. الآن وقد رأيت، وعشتُ، واختبرتُ مصدر هذه الحالة الذهنية المفعمة بالحب والنشوة، سأسعى وراءها لبقية حياتي وأفعل... أياً كان ما أشعر به بشدة لأفعله، مدركاً أنه النور الذي يحركني. كنت أظن أنني الفنان عندما كنت أرسم. الآن، منذ تجربتي في الاقتراب من الموت، أرى أنني لست سوى الفرشاة، وأن تجارب حياتي هي الطلاء، وحياتي هي اللوحة، والعالم هو الاستوديو والحب موضوعه. تختتم بيغي تعليقها بالتعبير عن الامتنان الذي، كما نعلم الآن، يقدمه العديد من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت للنور لقاءهم بالحقيقة المطلقة، على الرغم من حقيقة أنه أطلقها في مسار غير مؤكد: لقد أصبح رد الجميل لهذا النور بطريقة ما لمجيئه إليّ وحبه لي عندما كنت في أمس الحاجة إليه هو حياتي كلها. لدي شعور بأن هذا سيكون مشروعًا مدى الحياة. لقد ولت "أنا القديمة" وكل يوم أكتشف "أنا الجديدة". لا أعلم ما يخبئه المستقبل، لكنني سأبذل قصارى جهدي لأبقى منفتحة على التغيير والنمو. أعلم أنني سأقضي بقية حياتي على الأرجح أتأقلم، بطريقة أو بأخرى، مع ما حدث لي في ذلك اليوم من أغسطس. لكنني لن أغيره مهما طال الزمن! سيظل معي دائمًا، وآمل أن أجد طريقة لمشاركته. حسنًا، لقد شاركته بالفعل! وأتمنى لو أستطيع تقديم المزيد من تجربة بيغي ودروسها لكم هنا، ولكن ربما قرأتم ما يكفي حتى الآن، في روايتها وفي الروايات الأخرى التي سبقتها في هذا الفصل، لتكوين صورة واضحة عما نواجهه ونتعلمه في هذه الرحلات نحو النور، ولفهم مدى شوق هؤلاء المسافرين لمشاركة ما رأوه هناك مع الآخرين. أما بيغي، فقد حافظنا على تواصل منتظم على مر السنين منذ أن التقينا في واشنطن. ورغم أننا لم نلتقِ إلا في تلك المناسبة، فقد تحدثت معها مؤخرًا عبر الهاتف للاطمئنان على أحوالها هذه الأيام. بدت مشرقة وحيوية كعادتها، وأخبرتني... أخبرتني أنها كانت بالفعل تُواصل غنائها، الذي لا يزال يُسعدها كثيرًا، وأنها تعمل على ابتكارات جديدة أيضًا. في المجمل، أعطتني انطباعًا بأنها لا تزال

تسير بسعادة على درب النور الذي رسمه لها منذ سنوات، ولا شك أنها تُواصل نشر هذا النور بين من تلتقي بهم على طول الطريق. كما فعلت معي عندما تحدثت معها لأول مرة في واشنطن، وكما فعلت، أثق، لكم أيضًا، من خلال صوتها في هذا الكتاب. رسم الخيوط الذهبية معًا: بالنظر إلى هذه الرحلات الست إلى النور التي اتبعناها في هذا الفصل، من الواضح أن هناك مواضيع متكررة تتخللها. مع ذلك، أرى أن هذه المواضيع تُمثل ثلاثة مستويات مُتميزة من البصيرة يجب توضيحها لفهم كامل لدروس تجربة الاقتراب من الموت بشكل صحيح. أولًا، هناك مستوى ما أسميه هنا ببساطة "الرؤية السعيدة". هذا هو الجانب الأسمى والأكثر شمولًا وكونية لتجربة الاقتراب من الموت. عندما يُغرق الفرد في هذه الرؤية السعيدة، يُدرك كمال الكون. ولأن الإنسان ليس منفصلاً عن الكون، بل هو جزء لا يتجزأ منه، فهو كذلك كماله. هذا هو عالم الحب والقبول الخالص غير المشروط، رحمٌ بدائيٌّ من النور يتلألأ جمالاً ومجداً لا يقاس، حيث تتكشف المعرفة في النهاية، ويدرك المرء، بيقينٍ لا يقبل الجدل، أن هذا هو موطنه الحقيقي والأبدي. ثم يأتي مستوى ما أسميه الإدراكات الأرضية. في هذا المستوى من تجربة الاقتراب من الموت، يرى المرء بعينٍ نقيةٍ أهمية بعض القيم والمعتقدات والطموحات الإنسانية التي ينبغي أن تُنير حياته في هذا العالم. من بين هذه القيم أولوية التعبير عن الحب التعاطفي والاهتمام بالآخرين، وقيمة البحث عن المعرفة لذاتها، وضرورة عيش الحياة على أكمل وجه مع وعيٍ دائمٍ بقيمة الحياة، والحاجة إلى التخلي عن نمط الحياة التنافسي أو القائم على الكسب المادي، والاقتناع بأن الموت ليس مخيفاً، بل هو مجرد استمرارٍ للحياة. وهكذا. وأخيرًا، هناك مستوى ما أعتقد أنه أفضل وصف للوحي الشخصي. هذه معلومات، كما رأينا، تصل عادةً إلى الفرد قرب نهاية تجربة الاقتراب من الموت، حيث تُخصص دروسها لاحتياجات وظروف من يمر بها، سواءً من خلال النور نفسه، أو من خلال حضور أو مرشد يصادفه في عالم النور. وبما أننا سنحظى في

الفصول اللاحقة بوقت كافٍ للنظر بشكل أعمق في كل من الرؤية السعيدة والإدراكات الدنيوية الناتجة عن تجربة الاقتراب من الموت، أود أن أختتم هذا الفصل بالتركيز على هذا النوع الأخير من البصيرة. أحد أسباب ذلك هو توضيح كيفية تطبيق هذه الدروس الشخصية على حياتك، حتى لو لم تكن قد مررت بتجربة اقتراب من الموت. نبدأ بتذكير بعض السمات البارزة لتجربة الاقتراب من الموت التي تؤثر على طبيعة وأهمية هذه الكشوفات الشخصية. بدايةً، تذكروا أنه في كل حالة تناولناها، يواجه الفرد حضورًا ما داخل النور، شخصًا أو شيئًا ما يوحي بمعرفة كلي العلم بالشخص. واهتمامٌ لا حدود له برفاهيته ورفاهيته المستقبلية. عندما نكاد نموت، نجد أننا لسنا وحدنا، وربما لم نكن وحدنا قط. لدينا شخصٌ أو شيءٌ يبدو أنه يرشدنا برحمة، وإن كان خفيًا، في حياتنا على هذه الأرض، ولكنه قادرٌ على التدخل في اللحظات الحرجة، بل حتى، كما في حالة الاقتراب من الموت، يتجلى بوضوح في وعينا. وهذا بحد ذاته مطمئنٌ للغاية. ومع ذلك، عندما نستكشف وظيفة هذه القوة التوجيهية بمزيد من التفصيل، يمكننا أن نرى في كل حالةٍ تقريبًا عرضناها أنها تتدخل في سياق تجربة الاقتراب من الموت للمساعدة في تصحيح مسار حياة الفرد وإعادته إلى المسار الصحيح. ويتجلى هذا بشكل خاص، على سبيل المثال، في حياة نيف، حيث كان على ما يبدو عالقًا في دوامةٍ هبوطيةٍ مدمرةٍ للذات، ومحاصرًا في قفصٍ يبدو أنه لا ينكسر من تحطيم تقدير الذات ومشاعر الفشل المتفشية. إن البصيرة الذاتية التي اكتسبها من تجربة الاقتراب من الموت، وخاصةً من مراجعة حياته، بمساعدة لقد حطم مرشده ذلك القفص نهائيًا وحرره ليعيش، كما يُفترض أن يكون. في حالة بيغي أيضًا، كانت، وفقًا لروايتها، تعيش حياةً فارغةً إلى حد كبير، بل ولذةً نوعًا ما، قبل تجربة الاقتراب من الموت، ولكن بعد أن شعرت بفيض الحب الإلهي من النور، وتلقّت رؤاها الشخصية من النور نفسه، وجدت هي الأخرى طريقها إلى حياةٍ أكثر إشباعًا. حتى مع ستيف، ورغم استمرار معاناته من حساسيته

الحادة، إلا أنه بمجرد تحرره من بيئة عائلية وعملية خانقة، ساعدته تجربة الاقتراب من الموت على إطلاق العنان لمواهبه الكامنة، من خلال تحفيز رغبته في المعرفة، ومكّنته من بدء مسيرة مهنية أكثر إرضاءً. وبالفعل، أخبرني ستيف مؤخرًا أنه لا يزال يتلقى التوجيه الواعي من كائناته النورانية، مما يُظهر أن هذه المساعدة متاحة في الحياة اليومية، وليس فقط في اللحظات الحاسمة من الموت الوشيك. عند دراسة حياة من مروا بتجربة الاقتراب من الموت الذين قابلناهم في هذا الفصل، ألا تشعر أن جميع... هل قُدِّمت لهم، بدرجات متفاوتة، مساعداتٌ ليعيشوا حياةً أكثر أصالة، وأكثر انسجامًا مع مواهبهم وميولهم الكامنة سابقًا، وشُجِّعوا على التخلص، عند الضرورة، من القيود الاجتماعية التي كانت تُقيِّدهم سابقًا؟ في الواقع، قال النور لبيغي إنه ينبغي عليها "اتباع حبها"، وأن الاستسلام له هو في الواقع فعلٌ بنّاءٌ وغير أناني.يبدو أن النور يُخبرنا، كلٌّ منا، أن لدينا موهبة فريدة، قربانًا نقدّمه للعالم، وأن سعادتنا وسعادتنا تُحققان عندما نعيش بطريقة تُمكّننا من تحقيق هذه الموهبة، التي لا تقلّ عن غايتنا في الحياة. ما تفعله تجربة الاقتراب من الموت هو المساعدة في كسر البيضة التي تكمن فيها هذه الموهبة، مهملةً كانت أم غير متوقعة، حتى تبدأ في الظهور والنمو إلى أقصى حد. يفعل ذلك من خلال إظهار كل فرد ما كان عليه، في جوهره، من خلال تمكينه من لمحة من ذاته الحقيقية ورسالتها في العالم. وهكذا، يُقاد كريج إلى لمس الناس بفلوته، وبيغي بصوتها؛ تُساعد لوريلين على ترميم الأجساد المتضررة، بينما يعمل نيف على توجيه الأطفال لاكتشاف وتحقيق إمكاناتهم الخاصة؛ وجد ستيف طريقه بأن أصبح متخصصًا في الكمبيوتر، ومؤخرًا، نوعًا ما من مُنشئي الشبكات في تجربة الاقتراب من الموت؛ سالي، على الرغم من استمرارها في أعمال الخير، لا تزال تُكافح لتحقيق ذاتها الحقيقية. لقد تحدثتُ عن هذه الذات الحقيقية أو الأصيلة كشيءٍ من وظيفة النور أن يكشفه للفرد. كيف يفعل ذلك؟ الجواب غالبًا يكون من خلال إظهار الذات الزائفة أو المشروطة اجتماعيًا لمُجرّب

الاقتراب من الموت أولًا. في بعض الحالات، تكون الآلية التي يتم بها ذلك هي مراجعة الحياة. هل تتذكر، على سبيل المثال، في قصة نيف، كيف استخدم المعرفة المُقدمة في مراجعة الحياة لإعادة تشكيل حياته؟ في نقطةٍ ما من بحثه، يقول بشكل قاطع: "كان أبرز ما شعرتُ به بعد تجربة الاقتراب من الموت هو الحاجة إلى تصحيح وتغيير كل الأشياء التي لم تعجبني في نفسي. لقد أزعجتني ذكرى مراجعة الحياة هذه. كنتُ أرى نفسي باستمرار وأكره ما أراه. كانت مراجعة الحياة هي التي أشعلت رغبتي في التغيير وسمحت أيضًا بهذا التغيير. ومع ذلك، في حالاتٍ أخرى، يُمنح مُجرّب الاقتراب من الموت إدراكًا مباشرًا لطبيعة الذات الزائفة، وبالتالي يُسمح له حدسيًا بفهم أن الشخص الذي تعرّف عليه المرء وفكر فيه عادةً على أنه ذاته الأساسية لم يكن أكثر من خيال. حدث هذا لبيغي، على سبيل المثال، وروايتها لهذه الرؤية تحتوي على رسالة مهمة للجميع: [في مرحلة ما] لا بد أن وعيي قد انفصل عن جسدي لأنني راقبته فجأة من مسافة قصيرة وهو يبكي. كنت بلا عاطفة تمامًا وأنا أراقب جسدي. وبينما كنت أشاهد، رأيت شيئًا لامعًا وواضحًا يرتفع بعيدًا عن جسدي. كان من الواضح لي أنه أنا. في اللحظة التي بدأت فيها أنا بالارتفاع، عاد وعيي إلى جسدي وشعرت بالضيق، وفكرت، "إنها أنا، إنها أنا!"، لا أريدها أن تتركني. شعرت أنه يجب أن أحصل عليها وإلا فلن أكون على قيد الحياة. لقد ابتعدت عني على أي حال، وفيها رأيت كل الأشياء التي فعلتها بشكل خاطئ في حياتي. لقد صُدمت لأنني اعتقدت أن كل ذلك كان جزءًا مني ولا يمكن فصله عني ببساطة. لا أستطيع أن أصف لك مدى سعادتي عندما أدركت أن "هذا لم يكن أنا أبدًا". لم تكن هذه الهوية هي أنا الحقيقي أبدًا. بدأت أدرك أنني بخير بدونه، بل كنت في الواقع أفضل حالًا. كان الأمر أشبه بإخراج فلتر قديم مسدود ومغبر ومستعمل من فتحة مكيف الهواء وترك الهواء يمر دون عوائق. لكن في هذه الحالة، كان ذلك الحب النقي غير المخفف يجري بداخلي. قررت أن أسترخي وأدع النور يسكب كل

هذه الطاقة الرائعة في داخلي، وصدق أو لا تصدق، بدأت أشعر أنني أستحقها بالفعل! إذا كان هناك شيء مثل "استعادة الروح"، فهذا بالضبط ما حدث لي. إن الذات الزائفة مبنية اجتماعيًا، لكن الذات الحقيقية لا تُمنح من خلال تجربة الاقتراب من الموت بقدر ما هي مخلوقة ومدركة من قبل الفرد بعد تجربة الاقتراب من الموت. ومع ذلك، فإن المعرفة التي يوفرها النور كافية لمساعدة الفرد على رؤية الذات الزائفة وكيف نشأت – وغالبًا ما تكون هذه المعرفة نفسها كافية لبدء مهمة هدمها. بمجرد حدوث ذلك، تُفسح المجال للذات الجديدة الأصيلة لتزدهر بشكل طبيعي، وإذا كان هناك هدف شخصي كامن لتجربة الاقتراب من الموت، فيبدو أنه تشجيع هذا التطور بالذات لدى الفرد. يبدو الأمر كما لو أن النور يريد من كل شخص أن يصبح الذات التي خُلقت من أجلها. عبّرت بيغي عن هذه الفكرة عندما قالت: "مهمتنا مُبرمجة منذ الولادة، وهي الشيء أو الأشياء التي نحبها أكثر من غيرها". إن العمل انطلاقًا من هذا الحب يساعدنا على إدراك ذاتنا الحقيقية، التي تُخلق من جديد كل يوم من حياتنا من خلال سلوك أصيل. هذا هو المقصود بـ "اتباع حبك". الآن، من الواضح تمامًا أن هذه الدروس من النور ليست مخصصة فقط لمن يمرون بتجربة الاقتراب من الموت في هذا العالم، بل هي للجميع. إن من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت في هذا الفصل، رسل النور، هم ببساطة معلمونا هنا، ومهمتهم تذكيرنا بالحقائق التي ربما نسيناها. هل تتبع حبك؟ أم أنك سمحت له بأن يغيب عن ناظريك وأنت تمارس حياتك اليومية؟ من فضلك، خذ لحظة من وقتك للتأمل في هذا الأمر – لا تتعجل في الانتقال إلى الفصل التالي. هذا الفصل بأكمله كان في الواقع مقدمة طويلة للأسئلة التي طرحتها عليك، لأنها تكمن في صميم الأهمية الشخصية لتجارب الاقتراب من الموت التي رويتها هنا. إذا شعرت أن حياتك قد انحرفت عن مسارها، فلستَ بحاجة لتجربة اقتراب من الموت لتصحيحها. ولكن يمكنك التعلم ممن مروا بها والبدء في توجيهها نحو مسارها الصحيح. إذا

شعرت أن كلماتي تنطبق عليك، فربما يمكنك محاولة إعادة النظر في حياتك في ضوء ما تُعلّمه تجربة الاقتراب من الموت. وتذكر أن من مروا بتجربة الاقتراب من الموت يخبروننا أننا لسنا وحدنا، ولن نكون وحدنا أبدًا. لكل منا مصدر إرشاد داخلي، بمجرد اكتشافه، يمكن أن يفيدنا كما يفيد من مر بها. وتذكر أيضًا كلمات بيغي بأن النور اللامحدود، مصدر كل حب في العالم، يحب كل واحد منا بالتساوي وبلا حدود. قالت بيغي: "لقد أُريتُ كم يُحب جميع الناس، لو استطاعوا فقط أن يعرفوا كم يُحبون". هذا الحب موجود لنا جميعًا، وبمجرد أن تنفتح عليه، سيقودك حتمًا إلى نفسك – ذاتك الحقيقية.

الفصل الثاني: المنظر من الأعلى مشاهدات الغبار والأحذية في غير محلها

عندما يتأمل المرء محتويات سرديات تجربة الاقتراب من الموت التي قدمتها في الفصل السابق، يصعب إنكار أن شيئًا غير عادي حقًا قد حدث لهؤلاء الأفراد. ولكن ربما تكون نبرة طمأنينتهم وصدق كلماتهم الواضح هي التي تُقنع معظم المستمعين بأن ما اختبروه أثناء اقترابهم من الموت يُشكل كشفًا يحتوي على بعض الحقائق الأساسية عن الحياة وعن كيفية عيش الحياة. من المؤكد أن جميع من مروا بتجربة الاقتراب من الموت تقريبًا مقتنعون بأن ما رأوه وفهموه أثناء رؤيتهم يُمثل شيئًا أصيلًا لا شك فيه. وبنفس القدر، عادةً ما يكون هؤلاء الأفراد متأكدين بنفس القدر من أن ما اختبروه ليس حلمًا أو خيالًا أو هلوسة. لقد أكد لي أكثر من شخص، وبشدة، أن تجربتهم في الاقتراب من الموت كانت "أكثر واقعية من الحياة نفسها"، أو "أكثر واقعية مني ومنك جالسين هنا نتحدث عنها"، أو ما شابه ذلك من اعترافات. وفي هذا الصدد، أتذكر تحديدًا رجلًا في منتصف العمر يؤكد بقوة أن تجربته كانت "موضوعية تمامًا وحقيقية تمامًا". ونظرًا لطابع هذه الاعترافات الثابت والمُلح، سيكون

من الحماقة، بل ومن الوقاحة، تجاهل هذا النوع من الشهادات. ومع ذلك، في الوقت نفسه، وبما أن معظمنا لم يمر بهذه التجربة، فإننا نجد أنفسنا في موقف محرج نوعًا ما، إذ نضطر إلى قبول أمر ما بالإيمان فقط – الإيمان بدقة حكم شخص آخر. تجدر الإشارة، بالطبع، إلى أن هذا الحكم مُجمع عليه أساسًا بين مُجرّبي تجربة الاقتراب من الموت، ولكن من الواضح، من وجهة نظر علمية بحتة، أن هذا ليس دليلًا على أي شيء. هذا الرأي الجماعي بين مُجرّبي تجربة الاقتراب من الموت، مهما كان مثيرًا للإعجاب في وحدته العاطفية، إلا أنه غير قابل للتحقق ويعتمد كليًا على تقارير ذاتية ذاتية. هذه الشكوك، مهما رغب البعض منا في تجاوزها، يجب الاعتراف بها منذ البداية. ففي النهاية، بعد لحظة تأمل، سيُقرّ الجميع بأن حتى الأشخاص الجادّين والمخلصين قد يُخطئون أو حتى يُخدعون بشأن طبيعة تجربتهم الخاصة. وفيما يتعلق بتجارب الاقتراب من الموت تحديدًا، هناك بالتأكيد كتب أخرى متاحة، مثل كتاب "الموت من أجل الحياة" لسوزان بلاكمور، الذي يتبنى وجهة نظر متشككة بشدة في هذه اللقاءات ويحاول تفسيرها إلى حد كبير على أسس عصبية. لا بد من مواجهة هذا النوع من التحديات، خاصةً إذا كنت تُفكّر في بناء بعض أفكارك وأفعالك على التعاليم المُستمدة من هذه التجارب. من الصعب جدًّا أن تكتشف، في النهاية، أنك كنت تُوجّهك فقط هلوسات ناتجة عن دماغ مُضطرب عصبيًا محروم من الأكسجين! تكمن صعوبة حل هذه المسألة، بالطبع، في حقيقة أن تجارب الاقتراب من الموت، في جوهرها، ذاتية بطبيعتها، وخصوصية عميقة، وغالبًا ما تكون غير قابلة للوصف. على هذا النحو، يبدو أنها ستبقى إلى الأبد خارج نطاق تدقيق العدسة العلمية، وتتمتع بمكانة الوحي الديني المعاصر الذي لا يمكن دحضه. لا جدوى من المجادلة، كما يفعل الكثيرون لصالحهم، بأن لهذه التجارب نمطًا مشتركًا. هذا يدل فقط على أنها ليست فريدة من نوعها. لا يزال من الممكن اعتبار هذا النمط، كما تفعل سوزان بلاكمور وغيرها من المتشككين، على سبيل المثال،

مجرد بقايا ذاتية متوقعة يفرزها دماغ يحتضر، ولا تعني شيئًا. يبدو أننا، إذن، نقف في طريق مسدود. من حيث المبدأ، أود أن أكون قادرًا على إظهار أن هذه التجارب هي بالفعل ما يدّعيه من جربوا الاقتراب من الموت، أي أنها أصيلة وموضوعية وحقيقية كما تبدو. ولكن لإثبات ذلك، يجب أولاً إثبات أنه لا يمكن تفسير تجارب الاقتراب من الموت بشكل معقول على أنها هلوسات أو تخيلات أو أحلام معقدة: باختصار، تجربة الاقتراب من الموت ليست مجرد ظاهرة نفسية أو مجرد نتاج عصبي لدماغ يحتضر. في الواقع، على العكس تمامًا، لدينا الآن أدلة جيدة، ومن مصادر متعددة، على أن تجربة الاقتراب من الموت هي بالفعل تجربة لها طابعها الموضوعي الخاص، وهي، بعبارة أخرى، "على المستوى". في الفصول القليلة القادمة، سأقدم بعضًا من هذه الأدلة لتفكروا فيها بأنفسكم، وبحلول الوقت الذي تنتهي فيه من هذا الجزء من الكتاب، آمل أن تطمئنوا إلى أنه يمكن التخلص بأمان من الشكوك حول صحة تجربة الاقتراب من الموت على أسس علمية بحتة. ما يلي، إذن، هو في الواقع نوع من الموجز للدفاع الذي يهدف إلى إثبات قضية صحة تجربة الاقتراب من الموت. رؤى خارج الجسد يمكن الإشارة إلى تلميح لما سيأتي من خلال هذه الرواية القصصية لتجربة ممثل يبلغ من العمر عشرين عامًا في إحدى الأمسيات عندما كان في خضم رقصة شاقة ومحمومة للغاية على خشبة المسرح: فجأة، ودون سابق إنذار، وجدت نفسي في عوارض فولاذية بالقرب من سقف الغرفة. كنت على دراية بكآبة العوارض التي ترتفع من خلال الظلال، ونظرت إلى المنظر أدناه، ففزعت لرؤية أن رؤيتي قد تغيرت: كان بإمكاني رؤية كل شيء في الغرفة – كل شعرة على كل رأس، على ما يبدو – كل ذلك في نفس الوقت. لقد استوعبت كل شيء، في نظرة واحدة موجودة في كل مكان: مئات الرؤوس مرتبة في صفوف متمايلة من الكراسي المحمولة، ونصف دزينة من الأطفال نائمين في أحضانهم، وشعر بألوان مختلفة كثيرة، يلمع من الضوء على المسرح. ثم، تحول انتباهي إلى

المسرح، وهناك كنا في ملابس رقص متعددة الألوان، ندور حول رقصتنا، وهناك كنت – هناك كنت – وجهاً لوجه مع [شريكه في الرقص].١ وغني عن القول، أن هذا الرجل كان مندهشًا من وجوده في مكانين في نفس الوقت – داخل وخارج جسده، إذا جاز التعبير – وكان في حيرة شديدة من كيف يمكن أن يحدث مثل هذا الشيء له. لاحقًا، ومع ذلك، كان لديه سبب للتأمل في تجربته ومعناها المحتمل، وفكر هو أيضًا في البديلين الواضحين، تمامًا كما نفعل فيما يتعلق بتجارب الاقتراب من الموت: هل كانت ظاهرة طبيعية أم مجرد انحراف عقلي؟ أردت بطبيعة الحال أن أصدق عيني [لكن] ... يبدو أن وضوح التجربة والطبيعة الحاضرة في كل مكان لرؤيتي، التي رأت كل شيء في الغرفة في وقت واحد بعين الصقر، يمكن الجدال في أي من الاتجاهين. ولكن عندما أفكر في أشياء مثل نمط البرشام في عوارض السقف، أو البقعة الصلعاء على الرجل ذي المعطف الأحمر المنقوش في الصف الخامس، أو مائة تفصيل آخر ملأت بصري في خضم الحدث، يبدو من المعقول أن نسميها ظاهرة طبيعية بدلاً من أن نسميها هلوسة. لا يمكن لأي هلوسة ذاتية (أو "رؤية ذاتية")، مستمدة فقط من المعلومات التي يمتلكها عقلي بالفعل، أن تكون كاملة أو دقيقة في التفاصيل.٢ إن هذه الرواية عن حلقة واضحة من الخروج من الجسد (OBE) ليست رائعة وموحية في حد ذاتها فحسب، بل إنها تحتوي أيضًا على دليل واضح لكيفية قيام الباحثين بجمع الأدلة على صحة تجارب الاقتراب من الموت. من الواضح أنه على الرغم من الطبيعة الذاتية المعترف بها لهذه التجارب، إلا أن هناك عنصرًا واحدًا من تجربة الاقتراب من الموت يُتيح، من حيث المبدأ على الأقل، إمكانية التأكيد الخارجي. على الرغم من أن الرجل الذي استشهدت بتجارب الخروج من الجسد الخاصة به لم يكن قريبًا من الموت بشكل واضح، إلا أن روايته لتجربته تشبه بشكل ملحوظ في المحتوى والتفصيل العديد من التقارير التي قدمها أشخاص نجوا من تجارب الاقتراب من الموت. وهم أيضًا يتحدثون عن مغادرة

أجسادهم للحظة والحصول على تصور شامل ومفصل للبيئة المحيطة بأجسادهم. لنفترض إذن أنه يمكن التحقق من هذه الأوصاف بشكل مستقل والتحقق منها. إذا أمكن إثبات استحالة رؤية هؤلاء المرضى لما فعلوه بشكل طبيعي أو اكتساب هذه المعلومات بوسائل أخرى، فسنحصل على أدلة دامغة تدعم موضوعية تجارب الاقتراب من الموت. ومن الواضح أنه إذا أمكن تأكيد هذه الإدراكات بهذه الطريقة، فقد يكون من المبرر لنا أن نثق ثقة أكبر في جوانب تجربة الاقتراب من الموت التي يجب، بطبيعتها، أن تكون خارج نطاق العلم للتحقق المباشر منها. في الواقع، كان جمع هذا النوع من الأدلة هدفًا لبعض الأبحاث الجادة التي أُجريت بالفعل ولا تزال جارية في مجال دراسات الاقتراب من الموت. ولكن، للوصول إلى ذلك، نحتاج أولًا إلى تحديد نوع الإدراكات التي يُبلغ عنها من جربوا الاقتراب من الموت عندما يدّعون مغادرة أجسادهم وهم على وشك الموت. بدايةً، دعوني أذكر بحثًا أجرته باحثة في تجارب الاقتراب من الموت تُدعى جانيس هولدن، وهي مُدرّسة في جامعة شمال تكساس. أرسلت هولدن، التي كانت مهتمة بشكل خاص بتقييم جودة الإدراك البصري أثناء تجارب الاقتراب من الموت، استبيانات إلى عينة من الأشخاص الذين أشاروا إلى تجارب الخروج من الجسد وهم على وشك الموت. تلقت هولدن ثلاثة وستين استبيانًا عمليًا من المشاركين، وقد أثبت ما أجابوا عليه بشكل قاطع أن إدراكات تجربة الخروج من الجسد تُوصف دائمًا بأنها واضحة ومفصلة. على سبيل المثال، أفاد ٧٩% من عينة الدراسة بامتلاكهم إدراكات بصرية واضحة، وذكرت نسبة مماثلة أيضًا أنها خالية من التشويه، وملونة، وتتضمن (كما ذكر الممثل المذكور سابقًا) مجال رؤية بانورامي. علاوة على ذلك، زعم ٦١% من حالاتها أن لديهم ذاكرة كاملة ودقيقة للبيئة المادية، بل إن نسبة مماثلة قالت إنهم يستطيعون القراءة أثناء تجربة الخروج من الجسد! للأسف، لا يبدو أن هولدن قد سألت المشاركين عما إذا كان إدراكهم البصري القائم على تجربة الخروج من الجسد أكثر

دقة مما هو عليه في حالتهم الطبيعية (كما هو مُلمّح إليه بالطبع في مثالي السابق)، ولكن دراسات أخرى، بالإضافة إلى بعض الأمثلة المحددة التي سأعرضها لاحقًا، تُشير بوضوح إلى أن هذا هو الحال أحيانًا. على أي حال، تدعم نتائج هولدن بقوة فكرة أنه، من حيث المبدأ، ينبغي أن يكون بمقدور من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت تقديم سرد مفصل للجوانب البصرية لبيئتهم، وهو أمر مستحيل من وجهة نظر فيزيائية بحتة. هذه، على أي حال، هي النظرية. ما نحتاج الآن إلى فحصه، بالطبع، هو ما إذا كان هناك أي دليل محدد، بناءً على حالات فردية، يثبت ذلك بالفعل.لحسن الحظ، ونتيجة لما يقرب من عشرين عامًا من البحث في تجارب الاقتراب من الموت، فإن مثل هذه الأمثلة ليست صعبة المنال. وعلى الرغم من أنه لا توجد حالة واحدة قد تكون قاطعة تمامًا في حد ذاتها، فإن الوزن التراكمي لهذه الروايات كافٍ لإقناع معظم المتشككين بأن هذه التقارير هي شيء أكثر من مجرد هلوسات من جانب المريض. إليك، على سبيل المثال، قصة نموذجية، والتي اقتبستها من رسالة أرسلها لي مراسل أسترالي عام ١٩٨٩. في سردها لتجربة الاقتراب من الموت التي حدثت أثناء الجراحة، علقت المرأة بالصدفة على رد فعل طبيبها عندما أخبرته بتجربتها: لن أنسى أبدًا النظرة على وجه الجراح عندما أخبرته أنني مررت بظاهرة الخروج من الجسد أثناء العملية. ثم سألت الجراح عما إذا كان يجلس على كرسي أخضر بغطاء أبيض. أجاب بنعم. ثم قال، "لكنك لم تتمكن من رؤية ذلك من حيث كنت مستلقيًا على طاولة العمليات". ثم قلت له إنني لم أرَ ذلك من حيث كنت مستلقيًا، بل رأيته من حيث انفصلت عن جسدي وأنا أنظر من أعلى خلال ظاهرة الاقتراب من الموت. أثار هذا التعليق نظرةً أكثر غرابةً على وجهه. أجرؤ على القول إن جميع محققي تجارب الاقتراب من الموت تقريبًا قد صادفوا قصصًا كهذه في أبحاثهم؛ بل إن رواياتٍ مماثلة، وإن كانت مُحيّرة، متناثرة بكثرة في أدبيات تجارب الاقتراب من الموت. في حالتي، أعتقد أن نوع تجارب الخروج من

الجسد الذي وجدته مُلفتًا للنظر بشكل خاص عندما بدأتُ العمل في هذا المجال هو ذلك الذي يدّعي فيه الأفراد أنهم لاحظوا الغبار أو الوبر على قمة مصباح يبدو أنهم يحومون فوقه وهم فوق أجسادهم على طاولة العمليات في الأسفل. أؤكد لكم أنه في تلك الأيام الأولى لأبحاث تجارب الاقتراب من الموت، كان سماع قصة كهذه أمرًا مُسليًا؛ وسماعها مرة ثانية، بنفس اللغة تقريبًا، كان أمرًا مثيرًا للاهتمام؛ وسماعها مرة ثالثة كان كافيًا للاقتناع بأنه، مهما كانت هذه الأحداث، لا يُمكن لهؤلاء الأشخاص أن يختلقوا هذه القصص ببساطة. لقد كانا متشابهين بشكلٍ مخيفٍ للغاية، ومع ذلك، كانا بالضبط ذلك النوع من الإدراك غير المحتمل الذي قد يمتلكه المرء في تلك الحالة، بحيث لا يمكن اعتبارهما مجرد هلوسات. لقد فقدت العد الدقيق لعدد هذه التقارير من نوع "الغبار –وحدة الإضاءة" التي صادفتها في سياق بحثي، ولكن التقدير المتحفظ سيكون نصف دزينة أو نحو ذلك. فقط لأعطيك شعورًا بها، ومع ذلك، والطريقة التي تُجبر بها تفاصيلها الغريبة على التصديق، أروي بعضًا منها هنا. يأتي أحدها من امرأة أجريت مقابلة معها في أوائل الثمانينيات، وكانت تبلغ من العمر ٤٨ عامًا في ذلك الوقت. كانت قد خاضت تجربة الاقتراب من الموت فيما يتعلق بإجراء جراحي في عام ١٩٧٤. ومع ذلك، فإن ما كان جديرًا بالملاحظة بشكل خاص في روايتها في البداية هو ذكرها لطبيب التخدير الذي كان يرتدي ملابس غير عادية. كما أوضحت لي، كان طبيبًا يعمل غالبًا مع الأطفال. ولأنه وجد أن مرضاه الصغار غالبًا ما يُربكهم فريق من الأطباء ذوي الملابس الخضراء المتشابهة، فقد اعتاد ارتداء قبعة جراحية صفراء عليها فراشات أرجوانية ليسهل التعرف عليه، على الأقل. كل هذا، بالطبع، سيكون وثيق الصلة برواية هذه المرأة لتجربتها، والتي تصفها الآن بكلماتها. لقد أصيبت بصدمة عندما سمعت طبيبها يصيح: "هذه المرأة تحتضر!" عندها، بانغ، غادرت! والشيء التالي الذي أدركته كان طافيًا على السقف. ورؤيته هناك، وقبعته على رأسه، عرفت من هو بفضل القبعة

التي على رأسه [أي طبيب التخدير بقبعة الفراشة الأرجوانية]... كانت واضحة جدًا. أنا أيضًا أعاني من قصر نظر شديد، بالمناسبة، وهذا أحد الأمور المذهلة التي حدثت لي عندما غادرت جسدي. أرى على بُعد خمسة عشر قدمًا ما يراه معظم الناس على بُعد أربعمائة قدم... كانوا يربطونني بجهاز كان خلف رأسي. وكانت أول فكرة خطرت ببالي: "يا إلهي، أستطيع أن أرى! لا أصدق ذلك، أستطيع أن أرى!" استطعت قراءة الأرقام على الجهاز خلف رأسي٤ وكنت في غاية السعادة. وفكرت: "لقد أعادوا لي نظارتي..."٥ ثم تابعت وصف المزيد من تفاصيل عمليتها، بما في ذلك شكل جسدها، وحلق بطنها، والإجراءات الطبية المختلفة التي كان فريقها الجراحي يجريها عليها، ثم وجدت نفسها تنظر إلى شيء آخر من موضع مرتفع فوق جسدها المادي: من حيث كنت أنظر، كان بإمكاني النظر إلى أسفل على هذا الضوء الفلوري الضخم... وكان متسخًا للغاية فوق الضوء. [هل يمكنك رؤية الجزء العلوي من وحدة الإضاءة؟] نعم، وكان قذرًا. وأتذكر أنني فكرت: "يجب أن أخبر الممرضات بذلك".٦ ومن السمات اللافتة للنظر في هذه الحالة، بالطبع، ملاحظة هذه المرأة أنها كانت قادرة على الرؤية بوضوح شديد أثناء تجربة الاقتراب من الموت على الرغم من حقيقة أنها، كما تؤكد، كانت تعاني من قصر نظر شديد. في هذا الصدد أيضًا، فإن شهادة هذه المرأة ليست فريدة من نوعها في سجلاتي. هناك قصة أخرى مشابهة جدًا، على سبيل المثال، في رسالة لي من أخصائي سمعيات والذي، كما حدث بالصدفة، أفاد أيضًا برؤية غبار على وحدات الإضاءة في غرفة العمليات حيث حدثت تجربة الاقتراب من الموت. وقعت هذه الحادثة في مستشفى ياباني خلال الحرب الكورية. بالإضافة إلى ذلك، علم هذا الرجل نفسه، الذي أصبح مهتمًا بتجارب الاقتراب من الموت نتيجة لتجربته الخاصة، أيضًا بحالة أخرى تتعلق بممرضة في نفس المستشفى، والتي كانت لها مراسلات ملحوظة مع حالته. وفي هذه النقطة، علق، على سبيل المقدمة: الشيء الغريب في كلتا تجربتينا هو أننا

مصابان بقصر نظر شديد، أي أننا نرتدي نظارات سميكة ونعمى كالخفافيش على بعد ست بوصات من أنوفنا. ومع ذلك، كنا قادرين على وصف الأحداث والأقراص والتفاصيل والتعبيرات بدقة في تجربة الخروج من الجسد، دون نظاراتنا. ثم يواصل وصفًا محددًا للظروف المحيطة بتجربة الاقتراب من الموت وما كان على دراية به أثناء حدوثها: كنت قد تعرضت لإصابة في العمود الفقري وكنت أخضع لما كان من المفترض أن يكون إجراء تطهير وكشط غير معقد [عندما تطورت المضاعفات]... شعرت بشيء يتحول إلى حامض في نظامي وصرخت حرفيًا في ذهني، "يا رفاق، أنتم تفقدونني!" [ثم] طفت للتو إلى أعلى خيمة القماش ونظرت إلى أسفل إلى المشهد. (هنا حيث أؤكد على كلمة انظر [يقول]). بتفاصيل محدودة، رأيت الغبار على أضواء غرفة العمليات النظيفة والمعقمة المفترضة، وشخصًا بالخارج يدخن سيجارة، والذعر الذي أصاب الطاقم الطبي، وتعبيرات رجل الإسعاف الضخم الأسود من القوات الجوية الذي تم استدعاؤه ليأتي ليحملني بين ذراعيه ليضعني على ظهري. كان لديه ندبة واضحة في الجزء العلوي من رأسه المقصوص بعناية، على شكل صليب صغير. كان الوحيد الذي لم يكن يرتدي كمامة، إذ استُدعي عفويًا. راقب الطاقم وهم يحاولون بثّ الحياة فيّ، يضربون على صدري ويدفعونني، وكأنه لا ينتهي. قبل أن يختتم رسالته، عاد مرة أخرى إلى التشابه الغريب مع الممرضة، ورغم حرصه على عدم الخوض في تفاصيل تجربة الاقتراب من الموت التي خاضتها، أضاف هذه الفكرة المُلهمة: الممرضة التي ذكرتها آنفًا، والتي كانت تعاني من قصر نظر شديد، روت تفاصيل مماثلة في الرؤية رغم أنها لم تكن ترتدي نظارات آنذاك. لا أجرؤ على محاولة سرد تجاربها خوفًا من تسلل المعلومات غير الدقيقة، لكن غرابة تصور هذه الأحداث من قِبل أشخاص شبه مكفوفين تُوحي بوجود مجال لبعض التكهنات في ذهني. حقًا! وكما سترى في الفصل التالي، فقد تابعتُ مؤخرًا هذه التكهنات إلى أقصى حدودها المنطقية، مما أسفر عن نتائج جديدة حول

الإدراكـات البصـرية أثنـاء تجـارب الاقتـراب مـن المـوت، والتـي يصـعب تفسـيرها بالمصـطلحات التقليديـة. ولكـن قبـل الانتقـال إلـى هـذه الدراسـة الأخيـرة، هنـاك علـى الأقل بضـع حـالات أخرى من مشاهدات الغبار وما شابه ذلك يجب أن ننظر فيها، ولو بإيجاز. تأتي الحالـة الثالثـة من شاب تعرض لصعقة كهربائية تقريبًا أثنـاء دورة فـي الفنـون الصـناعية عنـدما كـان طالبًا جامعيًا. عنـدما شـعر بتـدفق الكهربـاء مـن خلاله، ارتفعت من ستة إلى عشرة أقدام فوق جسدي الواقف ومن ثلاثة إلى خمسة أقدام أمامـه. كـان بإمكـاني رؤيـة المنطقـة بأكملهـا، بمـا فـي ذلـك الغبـار وبقايـا الـورق وبقايا الخشب فوق الخزائن خلف جسدي. كان طالب آخر، وظهره لي، يمزق ألواحًا من خشب البلوط بطول اثني عشر قدمًا على منشار طاولة على بعد حوالي خمسة عشـر قـدمًا أمـام جسـدي.٧ ثـم، هنـاك متغيـرات حـول نفـس الموضـوع. علـى سـبيل المثال، في بعض الأحيان تُرى قمم وحدات الإضـاءة بدون الغبار. السرد التـالي هو مجرد مقطع قصير من رسالة من ثمانية وعشرين صفحة كتبها لي عالم أنثروبولوجيا كنـدي قبـل بضـع سـنوات. الرسـالة، التـي تصـف بتفصـيلٍ عميـقٍ عـددًا مـن الوقـائع الاسـتثنائية فـي حيـاة الكاتبـة، تتضـمن سـردًا حيًـا لتجربـة الاقتـراب مـن المـوت التـي عاشتها نتيجةً لالتهاب رئوي خـلال حملها الثـاني. وكمـا سترون، تشبه تجربتها بشكلٍ مذهلٍ تجربـة الممثلـة التـي استهلّت هذا القسم بخروجها من الجسد تلقائيًا. فـي هـذه الحالـة، نُقلـت المـرأة إلـى المستشـفى علـى عجلٍ مـن زوجهـا، وعنـد وصـولها فقـدت وعيهـا. ومـع ذلـك، اسـتطاعت سمـاع الممرضـات يتحـدثن عنهـا، وأن يقلـن، بعبارتهـا الدقيقة، إنها "ميتة". مع ذلك، كانت هي نفسها في مكانٍ آخر في ذلك الوقت. وكما تـروي، كنـتُ أحـوم فـوق نقالـة فـي إحـدى غـرف الطـوارئ بالمستشـفى. نظـرتُ إلـى النقالة، وعرفتُ أن الجثة الملفوفة بالبطانيات هي جثتـي، ولم أُبالِ حقًا. كانت الغرفة أكثر إثارةً للاهتمام من جسدي بكثير. يا لـه من منظورٍ بـديع! استطعتُ رؤيـة كل شـيء. وأعنـي كـل شـيءٍ حقًا! اسـتطعتُ رؤيـة قمـة ضـوء السـقف، والجانـب السـفلي

للنقالة. استطعت رؤية البلاط على السقف والبلاط على الأرض، في آنٍ واحد: رؤية كروية بزاوية ثلاثمائة درجة. وليست كروية فحسب. بل مُفصّلة! استطعت رؤية كل شعرة والبصيلة التي نمت منها على رأس الممرضة التي كانت تقف بجانب النقالة. في ذلك الوقت، كنت أعرف بالضبط عدد الشعرات التي يجب النظر إليها. لكنني حوّلت تركيزي. كانت ترتدي جوارب نايلون بيضاء لامعة. برز كل وميض وبريق بتفاصيل متوهجة، ومرة أخرى، كنت أعرف بالضبط عدد البريق الموجود. وبالطبع، فإن وضوح ودقة هذه التفاصيل تحديدًا هو ما يجعل من الصعب تجاهل هذه الروايات على الرغم من أننا، حتى هذه اللحظة، لا نعتمد إلا على رأي من مروا بهذه التجربة أنفسهم. ومع ذلك، فإن التشابه العام بين هذه الحالات المستقلة كبير لدرجة أنه يجب أخذه في الاعتبار، خاصةً عندما يدرك المرء أنه لا يمكن تقديم سوى عينة صغيرة منها هنا. ولكن لأُلقي نظرةً على مُتغيرٍ آخر في هذه المرحلة، تخيّلوا حالة صديقةٍ لي مُحنّكةٍ في تجربة الاقتراب من الموت، والتي، بدلًا من أن تُلاحظ الغبار أثناء تجربتها، رأت، بشكلٍ لا لبس فيه، شبكةً عنكبوتية. نيل، التي تُقارب الآن مُنتصف الستينيات من عمرها، لديها تاريخٌ طويلٌ من مشاكل القرحة المُزمنة. خلال إحدى نوباتها الحرجة عام ١٩٧٢، أثناء وجودها في وحدة العناية المُركزة بمستشفى في بوسطن، أُصيبت بمرضٍ خطيرٍ للغاية بقرحةٍ نازفة. وبينما كانت فاقدةً للوعي، سمعت مُمرضةً وطبيبًا يُناقشان فرص نجاتها، وعلمت أنها ليست جيدة. بعد ذلك بوقتٍ قصير، خضعت نيل لتحولٍ جذريٍّ في وعيها: فجأةً، أدركتُ أنني لم أعد في جسدي المادي. كنتُ في السقف أنظر إلى السرير، وزجاجات المُحاليل الوريدية، والدم يسيل؛ كانت أصوات أجهزة المراقبة تُصدر، وكان ضوء الفلورسنت في الأعلى يُصدر طنينًا مُستمرًا. نظرتُ حولي وفكرتُ، "يا إلهي، هذه حقًا رحلةٌ ما!" لم أشعر بأي ألم. استطعتُ رؤية الألم والمعاناة على وجهي وأنا مستلقٍ على السرير، لكنني كنتُ في الأعلى. كنتُ مرتاحًا وخاليًا من الألم، وقد دهشتُ. نظرتُ حولي، فرأيتُ

شبكة عنكبوت جميلة ورقيقة، وكان هناك بعض الجص المتشقق على النافذة. قلتُ في نفسي: "يا إلهي، مقابل ٣٢٥ دولارًا في اليوم، لماذا لا يُحافظون على نظافة الغرفة ويُصلحون ذلك الجص؟" ربما لدينا الآن ما يكفي من الأمثلة المحددة لنستنتج بثقة أن الأشخاص القريبين من الموت يستطيعون، بطريقة ما، رؤية "عيوب" بصرية دقيقة وغير محسوسة عادةً من منظور ظاهري خارج الجسد. في الواقع، في بعض هذه الحالات، سيكون من المستحيل جسديًا على هؤلاء الأفراد رؤية ما يفعلونه من المجال البصري الذي يوفره وضع أجسامهم (ناهيك عن حقيقة أن أعينهم، بالطبع، في هذه الحالات، تكون مغلقة وهم فاقدو الوعي). علاوة على ذلك، وكما وجدنا، في عدد من هذه الحالات (ولديّ أمثلة أخرى كان من الممكن ذكرها)، يدّعي مرضى ضعف البصر قدرتهم على الرؤية بحدّة مذهلة، بل وقدرتهم على قراءة شيء كان من المستحيل عليهم عادةً قراءته. وفي روايات أخرى صادفتها تتعلق بحوادث (عادةً حوادث دراجات نارية)، توجد أدلة إضافية تدعم ما توصلت إليه جانيس هولدن من أن العديد من مُجرّبي تجربة الاقتراب من الموت يستطيعون القراءة أثناء تجربتهم، على الرغم من أن العلامات والأرقام (مثلاً، على أعمدة الهاتف أو أسطح الحافلات) التي أبلغ عنها ضحايا الحوادث في حالة الخروج من الجسد لا تبدو قريبة من مكان ارتطام أجسادهم. في حالات أخرى، روى مُجرّبو تجربة الاقتراب من الموت بدقة تفاصيل محادثات لم يكن من الممكن سماعها لأنها جرت في أماكن بعيدة تمامًا عن موقع أجسادهم، أو تطوعوا بمعلومات لم يكن من الممكن تعلمها بالوسائل العادية. وقد لفت انتباهي مؤخرًا حالة لافتة من هذا النوع عبر المراسلات. رجل من جنوب أفريقيا، يقيم الآن في الولايات المتحدة، تعرض لتجربة اقتراب من الموت في بلده الأصلي عام ١٩٧٢، نتيجة إصابته بالتهاب رئوي مزدوج. أثناء إقامته في المستشفى، ولكن قبل تجربته، أصبح صديقًا لممرضة كانت تعمل هناك. كما أخبرني حينها، بينما كنت في غيبوبة (وأعتقد أنني ميت سريريًا)، قُتلت صديقتي الممرضة

في حادث سيارة. التقيت بها على الجانب الآخر. طلبت مني العودة، ووعدتني بأن أقابل زوجة محبة، وطلبت مني أن أخبر والديها أنها لا تزال تحبهم وأنها آسفة لأنها دمرت هدية عيد ميلادها الحادي والعشرين (سيارة إم جي بي حمراء). وغني عن القول، عندما أخبرت طاقم التمريض عند عودتي أنني أعرف أن الممرضة فان ويك قد قُتلت وأن السيارة التي قُتلت فيها كانت سيارة إم جي بي حمراء (شيء لا يعرفه سوى والديها) بينما كنت "ميتًا"، بدأ الناس ينتبهون ويلاحظون. من الواضح أن الحالات التي عرضتها في هذا القسم تُمثل تحديًا صعبًا لكل من لا يزال يرغب في تفسير هذه القصص على أنها ليست سوى هلوسات غريبة لأشخاص يبدو أنهم يحتضرون. التصورات الموصوفة دقيقة للغاية في تفاصيلها ومعبرة للغاية في ملاءمتها – إنها بالضبط ما يُتوقع الإبلاغ عنه إذا كان الأفراد قادرين حقًا على الرؤية بوضوح استثنائي من مكان مرتفع بالقرب من السقف – بحيث لا يمكن تجاهلها بسهولة بحجة أنها ببساطة غير ممكنة. مجرد عدم قدرتنا على تفسيرها لا يعني أنها لا تحدث. على العكس من ذلك، فهي تحدث بوضوح، مما يعني أنه يجب علينا الآن إيجاد طريقة للاعتراف بها واعتبارها، مهما كان ذلك قد يُزعزع نظرياتنا حول ما هو ممكن. دراسات الصدق: ماذا لو نمت، وماذا لو حلمت في نومك، وماذا لو ذهبت في حلمك إلى الجنة وهناك قطفت زهرة غريبة وجميلة، وماذا لو استيقظت وكانت الزهرة في يدك؟ آه، ماذا بعد؟ —صموئيل تايلور كولريدج. بالطبع، يمكن لأي شخص ذي عقلية ناقدة، ناهيك عن المتشكك الصريح، أن يجادل دائمًا ضد هذه النتائج، كملاذ أخير، بالإشارة (وهو ما سلمنا به بالفعل) إلى أنها تقارير ذاتية غير مدعومة بأدلة؛ أي أنها شهادات تستند فقط إلى كلام الشخص الذي يدّعي أنه مر بمثل هذه التجارب. لذلك، بما أنه لا يوجد تأكيد خارجي لهذه التقارير ولا توجد طريقة مستقلة للتحقق منها الآن، وبعد وقوعها، يجب أن تظل غير حاسمة من وجهة نظر علمية. قد تكون مثيرة للاهتمام، نعم، وموحية، ربما، لكنها في النهاية ليست

دليلاً على شيء. بالمعنى الدقيق للكلمة، هذا موقف منطقي وقابل للدفاع عنه.وعندما نأخذ في الاعتبار الطبيعة المذهلة لهذه الروايات، وإذا كانت صحيحة، وتداعياتها الوجودية الجسيمة، فإن هذا الاعتراض يكون أكثر إقناعًا. يُقال إن الادعاءات غير العادية تتطلب أدلة غير عادية، والشهادة الشخصية غير المدعمة بالكاد تُشكلها. مرة أخرى، هذا صحيح بما فيه الكفاية – باستثناء اعتبار واحد. لا تستند جميع الحالات من هذا النوع حصريًا إلى التقرير الذاتي لمُقدم تجربة الاقتراب من الموت. في الواقع، تم تأكيد بعضها من قبل الشهود. في مثل هذه الحالات، نتحدث عن دراسات الصدق، وإلى بعضها يجب أن نلجأ الآن في بحثنا عن أدلة أقوى على صحة تجربة الاقتراب من الموت. ولعل أشهر حالة من هذا النوع هي حالة امرأة تُدعى ماريا، رواها في الأصل أخصائية الرعاية الاجتماعية الخاصة بها، كيمبرلي كلارك.٨ كانت ماريا عاملة مهاجرة، أصيبت بنوبة قلبية حادة أثناء زيارتها لأصدقائها لأول مرة في سياتل. تم نقلها على وجه السرعة إلى مستشفى هاربورفيو ووُضعت في وحدة العناية التاجية. بعد بضعة أيام، أُصيبت بسكتة قلبية، لكن سرعان ما أُعيد إنعاشها. في اليوم التالي، طُلب من كلارك الاطمئنان عليها، وخلال حديثهما، بدأت ماريا تُخبر كلارك عن تجربتها مع تجربة الخروج من الجسد أثناء اعتقالها. روت ماريا الحكاية المعتادة عن قدرتها على النظر من السقف ومشاهدة الفريق الطبي وهو يُجري الفحوصات على جسدها. كلارك، التي سمعت عن تجارب الاقتراب من الموت، لكنها كانت مُشككة فيها – وفي قصة ماريا أيضًا – استمعت باحترام مُصطنع، وإن بدا مُتعاطفًا، إلى رواية المريضة لما بدا، بالنسبة لكلارك، روايتها الغريبة. في أعماقها، كما تُقر الآن، وجدت كلارك تفسيرات معقولة لرفضها – إلى أن ذكرت ماريا شيئًا غير مألوف للغاية. عند هذه النقطة، أخبرت كلارك أنها لم تبقَ تنظر من السقف فحسب؛ بل وجدت نفسها خارج المستشفى. تحديدًا، قالت إنه بعد أن شتت انتباهها شيء على حافة الطابق الثالث من الجناح الشمالي

للمبنى، "ظنت نفسها هناك". وعندما "وصلت"، وجدت نفسها، كما وصفها كلارك، "على حافة المبنى" مع حذاء تنس! ثم شرعت ماريا في وصف هذا الحذاء بتفاصيل دقيقة، مشيرةً، من بين أمور أخرى، إلى أن إصبع القدم الصغير كان به مكان مهترئ، وأن أحد أربطة الحذاء كان مخفيًا أسفل الكعب. أخيرًا، وبشيء من الإلحاح العاطفي، طلبت ماريا من كلارك أن يحاول تحديد مكان الحذاء: كانت بحاجة ماسة لمعرفة ما إذا كانت قد رأته "حقًا". عند هذه النقطة، كما ذكرت كلارك للجمهور في روايتها الشخصية لهذا اللقاء، انتابتها لحظة من الشك الميتافيزيقي العميق، من النوع الذي يوحي به اقتباس كوليردج الذي اقتبسته في بداية هذا القسم. ومع ذلك، فقد أثار فضولها الآن بالتأكيد، وكانت مستعدة لتنفيذ أوامر ماريا. لقد زرت مستشفى هاربورفيو بنفسي، ويمكنني أن أخبرك أن الواجهة الشمالية للمبنى نحيلة للغاية، مع خمس نوافذ فقط ظاهرة من الطابق الثالث. عندما وصلت كلارك إلى هناك، لم تجد أي حذاء – حتى وصلت إلى النافذة الوسطى على الأرض، وهناك، على الحافة، تمامًا كما وصفتها ماريا، كان حذاء التنس. الآن، عند سماع حالة كهذه، يجب على المرء أن يسأل: ما هو احتمال أن عامل مهاجر يزور مدينة كبيرة لأول مرة، ويعاني من نوبة قلبية ويتم نقله إلى المستشفى ليلاً، أثناء إصابته بسكتة قلبية، "يهلوس" برؤية حذاء تنس – بميزات محددة للغاية وغير عادية – على حافة طابق أعلى من موقعه الفعلي في المستشفى؟ أعتقد أن المتشكك الكبير فقط هو من سيقول أي شيء آخر غير "من غير المحتمل تمامًا!" بالتأكيد، بالنسبة لكلارك نفسها، فإن اكتشاف حذاء التنس هذا على الحافة بدد شكوكها السابقة بشأن تجارب الاقتراب من الموت على الفور. كما علقت في هذا الصدد: الطريقة الوحيدة التي كان من الممكن أن يكون لديها مثل هذا المنظور هي إذا كانت تطفو خارجًا مباشرةً وعلى مسافة قريبة جدًا من حذاء التنس. استعدت الحذاء وأعدته إلى ماريا؛ لقد كان دليلاً ملموساً للغاية بالنسبة لي.٩ لن يتفق الجميع، بالطبع، مع تفسير كلارك، ولكن بافتراض صحة

الرواية، وهو أمر لا أملك سبباً للشك فيه، خاصةً وأنني أعرف كلارك شخصياً جيداً، فإن وقائع القضية تبدو لا تقبل الجدل. إن اكتشاف ماريا غير المبرر لذلك الحذاء الموضوع بطريقة غير مفهومة هو مشهد غريب وجذاب بشكل غريب من النوع الذي لديه القدرة على إيقاف اعتراض المتشكك في منتصف الجملة. ومع ذلك، لا يزال بإمكان مثل هذا المتشكك أن يتعافى ويجادل بأنه، في النهاية، مجرد حالة واحدة، ومهما كانت مربكة مؤقتًا لشخص لا يميل إلى تصديق مثل هذه الأشياء، فربما يمكن حفظها بعيدًا باعتبارها مجرد شذوذ محير. في النهاية، من الممكن تمامًا أن يتم العثور على تفسير مبتذل في يوم من الأيام لتفسيرها بشكل مرضٍ. مرة أخرى، من الصعب الاعتراض على مثل هذا الموقف – حتى يدرك المرء أن حالات أخرى من نوع "حذاء ماريا" قد حدثت حيث يتوفر شاهد مستقل واحد على الأقل للتحقق من إدراك المريض للخروج من الجسد. لقد قمت أنا وزميلتي مادلين لورانس بالتحقيق في ثلاث من هذه الحالات، اثنتان منها، بشكل مثير للدهشة، تتضمنان أيضًا أحذية!١٠ سأصف كل منها بإيجاز لاحقًا. في عام ١٩٨٥، كانت كاثي ميلن تعمل ممرضة في مستشفى هارتفورد في كونيتيكت. كانت السيدة ميلن مهتمة بالفعل بتجارب الاقتراب من الموت وفي أحد الأيام وجدت نفسها تتحدث إلى امرأة تم إنعاشها مؤخرًا، وكانت قد مرت بتجربة اقتراب من الموت. بعد مقابلة هاتفية أولية معي حول هذه الحالة، وصفت السيدة ميلن التفاصيل في رسالة: أخبرتني كيف طفت فوق جسدها، وشاهدت جهود الإنعاش لفترة قصيرة، ثم شعرت بنفسها تُسحب لأعلى عبر عدة طوابق من المستشفى. ثم وجدت نفسها فوق السطح وأدركت أنها كانت تنظر إلى أفق هارتفورد. لقد تعجبت من مدى إثارة هذا المنظر، ومن زاوية عينها، رأت جسمًا أحمر. اتضح أنه حذاء.... فكرت في الحذاء... وفجأة، شعرت بأنها "مُمتصة" بواسطة ثقب أسود. كان بقية تجربة الاقتراب من الموت نموذجيًا إلى حد ما، كما أتذكر. كنت أروي هذا لأحد السكان [المتشككين]، الذي غادر بطريقة ساخرة. يبدو

أنه طلب من عامل النظافة أن يصعد به إلى السطح. عندما رأيته في وقت لاحق من ذلك اليوم، كان لديه حذاء أحمر وأصبح مؤمنًا أيضًا.١١ تعليق آخر حول هذا الغراب الأبيض الثاني، مرة أخرى في شكل حذاء واحد غير محتمل وضعه، شوهد في مكان خارجي للمستشفى: بعد مقابلتي الأولية مع السيدة ميلن، حرصت على الاستفسار عما إذا كانت قد سمعت من قبل عن حالة حذاء ماريا. لم تكن غير مألوفة معها فحسب، بل كانت أيضًا، لأسباب ستدركها، مندهشة تمامًا لسماع قصة أخرى مشابهة جدًا لتلك التي روت لي للتو. إن المصادفة الغريبة لهذه الأحذية المنفردة في جذب انتباه من جربوا الاقتراب من الموت الذين أخلو أجسادهم في المستشفى مؤقتًا لها، يجب أن أعترف، سحر لا يقاوم تقريبًا ويذكرني بقصيدة قرأتها ذات مرة لموريبل سبارك بعنوان "ذلك الحذاء الوحيد ملقى على الطريق". سبارك، التي حيرتها أيضًا سبب ترك الأحذية المنفردة ملقاة في كل مكان ("لماذا حذاء واحد فقط؟"، تسأل)، استنتجت فقط "أن هناك دائمًا ألغازًا في الحياة". بالتأكيد، في عالم أبحاث تجربة الاقتراب من الموت، يبقى سؤالًا بلا إجابة كيف تصل هذه الأحذية المنفردة إلى أماكنها غير المتوقعة ليشاهدها لاحقًا من جربوا الاقتراب من الموت المذهولين – ومحققيهم الحائرين! على أي حال، كما ستتعلم على وشك أن تتعلم، لا تزال الأحذية غير العادية تظهر في هذه الدراسات الصادقة. في صيف عام ١٩٨٢، عادت جويس هارمون، ممرضة وحدة العناية المركزة الجراحية في مستشفى هارتفورد، من العمل بعد إجازة. في تلك الإجازة، اشترت زوجًا جديدًا من أربطة الأحذية المنقوشة، والتي صادف أنها كانت ترتديها في يوم عودتها الأول إلى المستشفى. في ذلك اليوم، شاركت في إنعاش مريضة، وهي امرأة لم تكن تعرفها. كان الإنعاش ناجحًا، وفي اليوم التالي، صادفت السيدة هارمون المريضة، التي تطوعت قائلة: "أوه، أنت صاحبة أربطة الحذاء المنقوشة!" أجابت جويس بدهشة: "ماذا؟" تقول إنها تتذكر بوضوح شعورها بشعر رقبتها ينتصب. تابعت المرأة: "لقد

رأيتهم. كنت أشاهد ما كان يحدث بالأمس عندما مت. كنت في الأعلى".١٢ حدثت حالة ثالثة من هذا النوع في مستشفى هارتفورد قبل بضع سنوات. في أواخر السبعينيات، كانت مدربة سريرية تدعى سو سوندرز تعمل هناك في برنامج العلاج التنفسي. في أحد الأيام، كانت تساعد في غرفة الطوارئ لإنعاش رجل في الستينيات من عمره كان على وشك الانهيار. كان المسعفون يصعقونه مرارًا وتكرارًا، دون جدوى. كانت السيدة سوندرز تحاول إعطائه الأكسجين، باستخدام جهاز "كيس وصمام وقناع". في منتصف الإنعاش، تولى شخص آخر الأمر نيابة عنها وغادرت. بعد يومين، قابلت هذا المريض في وحدة القلب. علق تلقائيًا، "لقد بدوتِ أفضل بكثير في قميصك الأصفر". كانت، مثل جويس هارمون، مصدومة للغاية من هذا التعليق لدرجة أنها شعرت بقشعريرة، لأنها كانت ترتدي ثوبًا أصفر في ذلك اليوم (ولم ترتدِه منذ ذلك الحين). "نعم،" تابع الرجل، "لقد رأيتك. كان لديك شيء على وجهي [صحيح – كان قناعًا]، وكنت تدفع الهواء في داخلي [مرة أخرى، صحيح]. ورأيت ثوبك الأصفر". أضافت السيدة سوندرز هذه التعليقات النهائية: لقد أعطاني هذا قشعريرة حقًا! الطريقة الوحيدة التي كان سيعرف بها هذه المعلومات هي إذا كان هناك ويقظًا / واعيًا / أو "خارج الجسد!" لم يقل الكثير عن تجربته؛ يبدو أنه قال شيئًا لأقاربه، ولم يصدقوه. لم ألح عليه للحصول على أي معلومات أخرى لأنني فوجئت بما أخبرني به.... إنه لأمر غريب حقًا أن أعتقد أنه تذكر لونًا! لم أكن لأصدق ذلك أبدًا لو لم أكن جزءًا من هذا.١٣ تشهد هذه الحالات الأربع التي عرضتها بإيجاز على ثلاث ملاحظات مهمة: (١) يصف المرضى الذين يدعون أنهم تعرضوا لتجربة الخروج من الجسد أثناء اقترابهم من الموت أشياء غير عادية في بعض الأحيان لم يكن من الممكن أن يعرفوا عنها بالوسائل العادية؛ (٢) يمكن لاحقًا إثبات أن هذه الأشياء كانت موجودة بالشكل والمكان اللذين تشير إليهما شهادة المريض؛ (٣) إن سماع هذه الشهادة له تأثير عاطفي ومعرفي قوي على المحققين

المعنيين – إما أنه يعزز اعتقادهم المسبق بصحة تجارب الاقتراب من الموت أو يتسبب في نوع من التحويل الفوري. مرة أخرى، من الصعب افتراض أن هؤلاء المرضى يتخيلون الأشياء فحسب، كما يصعب فهم كيفية رؤيتهم لما يفعلونه. ربما كل ما يمكننا فعله بأمان في هذه المرحلة هو الموافقة على قول موريل سبارك: "هناك دائمًا ألغاز في الحياة". وهناك، بلا شك، المزيد من هذه الحالات في الأدبيات المتعلقة بتجارب الاقتراب من الموت، مما يزيد من تعميق هذا اللغز مع توفير أدلة أقوى على صحة الإدراك. ولعل أشهر وأقدم دراسة من هذا النوع أجراها طبيب قلب يُدعى مايكل سابوم قبل أكثر من عقد من الزمان.١٤ في عمله الدقيق والمنهجي، وجد سابوم عددًا من مرضى القلب الذين وصفوا في بروتوكولات مفصلة إدراكات بصرية واسعة النطاق أثناء خضوعهم لجراحة أو فيما يتعلق بنوبات قلبية أو سكتات قلبية. ثم استشار سابوم أعضاء الفريق الطبي، عند توفرهم، أو شهودًا آخرين، وفحص أيضًا السجلات الطبية لهؤلاء المرضى، لتحديد مدى إمكانية التحقق من هذه الإدراكات. في معظم الحالات، تمكّن سابوم من تقديم أدلة دامغة على أن هؤلاء المرضى كانوا يبلغون عن تفاصيل دقيقة تتعلق بعمليتهم الجراحية، أو المعدات المستخدمة، أو خصائص الطاقم الطبي المعني، والتي لم يكن من الممكن أن يعرفوها بالوسائل العادية. علاوة على ذلك، لاختبار تفسيره بشكل أكبر، ابتكر سابوم مجموعة ضابطة بارعة. جمع بيانات من خمسة وعشرين مريضًا في رعاية القلب التاجي المزمنة، ومع ذلك، لم يخضع أي منهم للإنعاش من قبل. طلب من هؤلاء المرضى ببساطة أن يتخيلوا أنهم قد تم إنعاشهم وأن يصفوا الإجراء كما لو كانوا متفرجين عليه (أي من منظور مشابه لما يذكره عادةً من جربوا الاقتراب من الموت). كانت النتائج مثيرة للغاية وعززت حجة سابوم بشأن صحة تقارير من جربوا الاقتراب من الموت. باختصار، قدم اثنان وعشرون من أصل خمسة وعشرين مشاركًا في المجموعة الضابطة أوصافًا لعمليات الإنعاش الافتراضية الخاصة بهم

والتي كانت مليئة بالأخطاء. علاوة على ذلك، كانت الروايات في كثير من الأحيان غامضة ومشتتة وعامة. ومع ذلك، ووفقًا لسابوم، لم تشوب روايات المرضى الذين تم إنعاشهم بالفعل مثل هذه الأخطاء، بل كانت أكثر تفصيلًا أيضًا. وبشكل عام، أعتقد أن بيانات سابوم دليل مقنع للغاية على أن الإدراكات البصرية الصادقة وغير القابلة للتفسير تقليديًا تحدث أثناء تجارب الاقتراب من الموت. وإلى جانب الحالات المحددة التي عرضتها بالفعل للنظر فيها في هذا القسم، أعتقد أن لدينا الآن معلومات كافية حول هذه الأحداث لاستنتاج أنه من الآن فصاعدًا، يجب على الباحثين والمتشككين في تجارب الاقتراب من الموت على حد سواء الاعتراف بها. ومع ذلك، فإن كيفية تفسيرها بشكل مرضٍ هو تحدٍ حير الجميع حتى الآن. بحثًا عن تفسير قد تؤدي حالات الإدراكات التي تبدو موثوقة ولكنها "مستحيلة"، وخاصة من النوع البصري، والتي تحدث على حافة الموت، مثل تلك التي قدمناها في هذا الفصل، إلى إجهاد النظريات التقليدية إلى نقطة الانهيار، ولكن نظرًا لاستمرار حقيقتها العنيدة، يجب في النهاية أن يؤخذ في الاعتبار. تكمن المشكلة، بالطبع، في أن عجائب الإدراك هذه، كما هو الحال مع تجارب الاقتراب من الموت ككل، تُجبرنا على تبني مفاهيم تقترب بشكل خطير من حدود الخوارق، بل وحتى الدين. ولذلك، تميل هذه الظواهر نفسها إلى التهميش في العلوم، حيث يُتوقع مع مرور الوقت أن تُنسى هذه الحقائق المزعجة بسهولة. إلا أنه في الآونة الأخيرة، ظهر نهج جديد لهذه الملاحظات المتشددة، يُتيح لنا لمحةً على الأقل عن كيفية استيعابها، بل وحتى النتائج الأكثر إثارةً للدهشة من عالم أبحاث تجارب الاقتراب من الموت، ضمن منظور علمي ناشئ نابع من الدراسة الحديثة للوعي البشري. هذا لا يعني أننا نستطيع شرح ما ذكرناه في هذا الفصل شرحًا علميًا وافيًا. ولكن عندما نجمع ما قدمناه هنا مع نتائج الدراسة التي سنتناولها في الفصل التالي، ستتمكن من رؤية كيف يُسهم بحث تجارب الاقتراب من الموت في صياغة نماذج تفسيرية جديدة في

العلوم. على الرغم من أن كل هذه الحالات من جزيئات الغبار غير المتوقعة، وشبكات العنكبوت المتدلية، والأحذية الموضوعة بشكل غامض على الأسطح الخارجية للمستشفيات كانت مثيرة للاهتمام، إلا أنه لا يزال يتعين علينا النظر في بعض التصورات البصرية الأخرى لمُختبري الاقتراب من الموت، والتي، بحكم التعريف، لا يمكن أن تكون قد حدثت – ومع ذلك فقد حدثت. وكونها قد حدثت يوفر بعضًا من أقوى الأدلة حتى الآن على صحة تجربة الاقتراب من الموت نفسها، وحتى أدلة أكثر حيرة على طبيعتها المتعالية.

الفصل الثالث: الرؤية العمياء تجارب الاقتراب من الموت لدى المكفوفين

ربما يأتي الاختبار الأكثر صرامة لفرضية أن الأشخاص يرون بالفعل ما يدّعونه خلال تجارب الخروج من الجسد هذه، ومن المفارقات، من دراسة تجارب الاقتراب من الموت لدى المكفوفين. ففي النهاية، كما تتذكرون، تعلمنا بالفعل أن هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد في البصر يمكنهم أحيانًا وصف السمات البصرية في البيئة المحيطة بأجسادهم المادية بدقة خارقة عندما لا توجد على ما يبدو أي وسيلة طبيعية يمكنهم من خلالها الحصول على هذه المعلومات. إذا كانت هذه التقارير صحيحة حقًا، فما الذي يمنعنا من اتخاذ الخطوة المنطقية التالية؟ وهذا، بالطبع، يدعو إلى التساؤل عما إذا كان المكفوفون على مشارف الموت قادرين على الرؤية أيضًا. مع أن هذا قد يبدو سخيفًا للوهلة الأولى، إلا أن شائعات عن إدراك المكفوفين القائم على تجربة الاقتراب من الموت قد انتشرت لسنوات.للأسف، عندما حاول المحققون تتبع هذه الشائعات إلى مصادرها، لم يبدو أنهم يصمدون.١ وفي حالة واحدة على الأقل، نعلم، بفضل صراحة أحد الكُتّاب بعد وقوع الحادثة، أن مثل هذه القصص قد تم اختلاقها بالكامل لأغراض استدلالية، وذلك تحديدًا بسبب

استمرار هذه الشائعات!٢ ومع ذلك، فقد أثارت هذه الاحتمالات اهتمامي، ولأنها ستوفر نوعًا من الاختبار النهائي لصحة التصورات الحقيقية أثناء تجارب الاقتراب من الموت – بالإضافة إلى كونها تحديًا كبيرًا للمشككين – فقد قررت مؤخرًا إجراء بحث عن مثل هذه الحالات. بالتعاون مع زميلتي في البحث، شارون كوبر، في أوائل عام ١٩٩٤، أجرينا أولاً اتصالات مع عدد من المنظمات الوطنية والإقليمية والولائية والمحلية للمكفوفين وطلبنا مساعدتهم في تحديد المشاركين المحتملين. أخبرناهم أننا مهتمون بالعثور على أشخاص كانوا مكفوفين وقت تجربة الاقتراب من الموت أو تجربة الخروج من الجسد، والذين سيكونون على استعداد للتحدث معنا عن تجاربهم. بعد ثلاث سنوات من العمل، اكتمل هذا البحث مؤخرًا، وفي هذا الفصل، أقدم أول سرد موسع غير تقني لنتائجنا.٣ سأقدم باختصار ملخصًا موجزًا لما تعلمناه من هذه الدراسة بشأن ما إذا كان المكفوفون يدّعون الرؤية بالفعل أثناء تجارب الاقتراب من الموت. ولكن، في البداية، أعتقد أنكم ستجدون أنه من المفيد أكثر مقابلة بعض الأشخاص الذين أتيحت لنا فرصة مقابلتهم خلال مشروعنا البحثي، وقراءة ما أخبرونا به عما يتذكرونه عندما اقتربوا من الموت. لفتت انتباهي أول مستجيبة لنا، وهي امرأة تُدعى فيكي أوميبيج، بفضل لطف صديقتي، كيمبرلي كلارك (كيمبرلي كلارك شارب الآن)، التي ستتذكرونها كعاملة اجتماعية أصبحت مهتمة عن غير قصد بتجارب الاقتراب من الموت نتيجة لقائها غير المخطط له مع العاملة المهاجرة، ماريا، في أحد مستشفيات سياتل. في أحد أيام فبراير ١٩٩٤، وبينما كنتُ أنا وكوبر نُطلق دراستنا، تلقيتُ اتصالاً من كلارك، المنخرطة منذ زمن طويل في مجال تجارب الاقتراب من الموت، والتي تقود مجموعة دعم شهرية في سياتل. أخبرتني بحماس عن اكتشافٍ آخر لها: ظهرت امرأة عمياء، مرّت بتجربة اقتراب من الموت مرتين، وستتحدث قريبًا في مجموعة دعم كلارك. وغني عن القول، كنتُ مُنصتةً تمامًا، وبحلول الوقت الذي انتهينا فيه من حديثنا، وعدتني

كلارك بإرسال شريطٍ لعرض فيكي وربطي بها. وصلني الشريط بعد ذلك بوقتٍ قصير، وبعد بضعة أيام، اتصلتُ بفيكي بنفسي. منذ ذلك الاتصال الأول، تحدثتُ مع فيكي عدة مرات عبر الهاتف، وفي مناسبتين أتيحت لي فرصة لقاء فيكي وزوجها أثناء زيارتي لسياتل. بالإضافة إلى ذلك، أجرينا أنا وشارون كوبر مقابلاتٍ مُوسّعة مع فيكي حول تجاربها وتاريخ حياتها. بناءً على هذه الخلفية، دعوني أقدمها لكم وأخبركم قليلاً عن تجارب الاقتراب من الموت التي مرت بها. عندما تحدثنا معها لأول مرة، كانت فيكي في الثالثة والأربعين من عمرها، متزوجة، وأم لثلاثة أطفال. وُلدت قبل موعدها الطبيعي بعدة أشهر، ووزنها ثلاثة أرطال فقط عند الولادة. في تلك الأيام، كان الأكسجين يُستخدم غالبًا لتثبيت الأطفال في حاضناتهم، ولكن أُعطيت فيكي كمية زائدة منه، مما أدى إلى تلف عصبها البصري. ونتيجة لهذا الخطأ الحسابي، فقدت بصرها تمامًا منذ ولادتها. تكسب فيكي رزقها كمغنية وعازفة لوحة مفاتيح، إلا أنها مؤخرًا، بسبب المرض والمشاكل العائلية، لم تعمل كثيرًا كما في الماضي. لقد عاشت حياة صعبة للغاية، مليئة بالمصاعب والإساءة والخسارة المأساوية، ومن المدهش بالنسبة لي، وأعلم أيضًا لكلارك وللآخرين الذين سمعوها، أنها استطاعت تحمل كل هذا بمثل هذه النعمة والشجاعة. مع ذلك، لا أعتقد أن تفاصيل حياتها مناسبة لمناقشتها هنا، ولا هي ذات صلة مباشرة باهتمامنا بتجربتها في الاقتراب من الموت. في الوقت الحالي، نريد بالأساس أن نعرف، على ما أعتقد، ما عاشته عندما كانت على وشك الموت. كما أشرت، عاشت فيكي تجربتي اقتراب من الموت. إحداهما حدثت عندما كانت في العشرين من عمرها، نتيجة نوبة التهاب الزائدة الدودية؛ والأخرى، وهي الأكثر وضوحًا، حدثت عندما تعرضت لحادث سيارة بعد انتهائها من أداء عرض في ملهى ليلي محلي في إحدى الأمسيات. كانت في الثانية والعشرين من عمرها وقت تجربتها الثانية في الاقتراب من الموت. عندما استمعت إلى التسجيل الذي أرسله لي كلارك لحديث فيكي أمام مجموعة الدعم،

شعرت بالفضول فورًا عندما قالت، في البداية، عن تجربتي الاقتراب من الموت: "كانت هاتان التجربتان هما المرة الوحيدة التي استطعت فيها التعلق بالرؤية، وبمعنى النور، لأنني عشته. تمكنت من الرؤية". انتابني شعورٌ من الإثارة عندما سمعت هذه الكلمات لأول مرة. لقد قالت، بشكل لا لبس فيه، إنها كانت قادرة على الرؤية. الآن، شعرت باليقين من أننا كنا على شيء ما. بطبيعة الحال، كان عليّ معرفة المزيد. أعطاني الاستماع إلى بقية الشريط إحساسًا أفضل بتجربة فيكي بأكملها بالقرب من الموت، لكنني كنت بحاجة إلى التحدث معها مباشرة لمعرفة التفاصيل التي كنت أبحث عنها لدراستنا. بعد فترة وجيزة من الاستماع إلى شريطها، تمكنت من إجراء مقابلة معها على وجه التحديد حول الجانب البصري لتجربتها. في مرحلة ما خلال تجربة الاقتراب من الموت الثانية، أخبرتني أنها وجدت نفسها خارج جسدها في المستشفى. طلبت منها أن تخبرني المزيد عن ذلك. VU: أول شيء كنت على دراية به حقًا هو أنني كنت في السقف، وسمعت هذا الطبيب يتحدث – كان طبيبًا ذكرًا – ونظرت إلى أسفل ورأيت هذا الجسد، وفي البداية، لم أكن متأكدًا من أنه جسدي. لكنني تعرفت على شعري. [في مقابلة لاحقة، أخبرتني أيضًا أن علامة أخرى ساعدتها على التأكد من أنها تنظر إلى نفسها من أعلى هي رؤية خاتم زواج مميز للغاية كانت ترتديه.] KR: كيف كان شكله؟ VU: كان طويلًا جدًا ... وكان يصل إلى خصري. وكان لا بد من حلق جزء منه، وأتذكر أنني كنت منزعجة من ذلك. [في هذه المرحلة، سمعت طبيبًا يقول لممرضة إنه أمر مؤسف، ولكن بسبب إصابة في أذن فيكي، فقد ينتهي بها الأمر بالصمم والعمى.] كنت أعرف أيضًا المشاعر التي كانت لديهم. من هناك على السقف، استطعت أن أشعر بقلق بالغ، ورأيتهم يعملون على هذه الجثة. استطعت أن أرى أن رأسي كان مفتوحًا. استطعت أن أرى الكثير من الدم [مع أنها لم تستطع تحديد لونه – فهي لا تزال لا تعرف معنى اللون، كما تقول]. حاولت التواصل مع الطبيب والممرضة لكنها لم تستطع، وشعرت بإحباط

شديد. KR: بعد أن فشلت في التواصل معهم، ما هو الشيء التالي الذي تتذكره؟ VU: لقد صعدت عبر السطح حينها. وكان ذلك مذهلاً! KR: كيف كان ذلك بالنسبة لك؟ VU: واو! إنه كما لو أن السطح لم... لقد ذاب فقط. KR: هل كان هناك شعور بالحركة إلى الأعلى؟ VU: نعم، هممم. KR: هل وجدت نفسك فوق سطح المستشفى؟ VU: نعم. KR: ما الذي كنت على دراية به عندما وصلت إلى تلك النقطة؟ VU: الأضواء، والشوارع في الأسفل، وكل شيء. كنت مرتبكًا جدًا بشأن ذلك. [كان هذا يحدث بسرعة كبيرة بالنسبة لها، ووجدت أن الرؤية مربكة ومشتتة. في مرحلة ما، قالت حتى أن الرؤية كانت "مخيفة" بالنسبة لها.٤] KR: هل كان بإمكانك رؤية سقف المستشفى أسفلك؟ VU: نعم. KR: ماذا كان بإمكانك رؤيته حولك؟ VU: رأيت أضواء. KR: أضواء المدينة؟ VU: نعم. KR: هل تمكنت من رؤية المباني؟ VU: أجل، رأيتُ مبانٍ أخرى، لكن ذلك كان سريعًا جدًا أيضًا. في الواقع، كل هذه الأحداث، ما إن تبدأ فيكي بالصعود، حتى تحدث بسرعة مذهلة. ومع تعمقها في تجربتها، تبدأ في الشعور بحرية هائلة (شعور "بالتخلي" كما وصفته) وفرح متزايد بهذا التحرر من قيود الجسد. لكن هذا الشعور لا يدوم طويلًا، إذ تُسحب على الفور تقريبًا إلى أنبوب وتُدفع نحو ضوء. في هذه الرحلة نحو الضوء، تُدرك الآن تناغمًا ساحرًا لموسيقى تشبه أجراس الخشب. خلال كل هذا، بالطبع، تُخبر أنها قادرة على الرؤية. الآن، تجد نفسها في حقل مُضاء، مُغطى بالزهور، ترى طفلين، متوفين منذ زمن طويل، كانت قد صادقتهما عندما كانا معًا في مدرسة للمكفوفين. كانا آنذاك مُتخلفين عقليًا بشكل كبير، لكن في هذه الحالة، يبدوان نشيطين، أصحاء، وخاليين من إعاقات الحياة. تشعر بحب مُرحب منهما وتحاول الاقتراب منهما. كما ترى أشخاصًا آخرين عرفتهم في حياتها، لكنهم ماتوا منذ ذلك الحين (مثل مقدمي الرعاية لها وجدتها)، وتنجذب نحوهم أيضًا. ولكن قبل أن تتمكن من التحرك لإجراء اتصال أقرب معهم، تتدخل شخصية مشعة لامعة –

أكثر إشراقًا من الآخرين، كما تقول – وتسد طريقها برفق. تفهم فيكي هذه الشخصية بشكل حدسي على أنها يسوع [وكانت قادرة على تقديم وصف مفصل لوجهه، وخاصة عينيه، وملابسه]. في وجوده، تمكنت من إجراء مراجعة كاملة لحياتها – وترى هذه المراجعة أيضًا، بما في ذلك بالطبع صور أفراد عائلتها وأصدقائها – ثم قيل لها إنها يجب أن تعود لإنجاب أطفالها. عند سماع هذا، أصبحت فيكي متحمسة للغاية لأنها كانت تعتز بحلم أن تصبح أماً منذ فترة طويلة ولديها الآن قناعة داخلية بأن هذا سيكون في الواقع مصيرها عندما تعود. قبل مغادرة عالم النور هذا، أخبرتها الشخصية أيضًا أنه سيكون من المهم جدًا بالنسبة لها أن تتعلم "دروس المحبة والتسامح" (وكما أخبرتني فيكي، فقد أثبتت هذه بالفعل أنها كلمات نبوية وحجر أساس لحياتها بعد تجربة الاقتراب من الموت). في تلك المرحلة، وجدت نفسها عائدة إلى جسدها، الذي دخلته كما لو كانت تصطدم به، كما قالت، واختبرت مرة أخرى البلادة الثقيلة والألم الشديد لكيانها الجسدي. حتى من هذا الوصف الموجز، يمكنك أن تدرك أن فيكي، على الرغم من كونها عمياء منذ الولادة، فقد مرت بنفس النوع الكلاسيكي من تجربة الاقتراب من الموت مثل الأشخاص المبصرين. علاوة على ذلك، يبدو أنها خلال ذلك قادرة على رؤية كل من أشياء هذا العالم والمجال الآخر، تمامًا كما أفاد معظم من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. في الواقع، باستثناء شعور فيكي بالضياع البصري في البداية (والذي اختفى مع وصولها إلى المراحل الأخيرة من تجربة الاقتراب من الموت) وعدم قدرتها على تمييز الألوان بحد ذاتها، لا يوجد في رواية فيكي لتجربة الاقتراب من الموت ما يُشير إلى أنها عمياء. أما بالنسبة لتجربة الاقتراب من الموت، فهي في الواقع لم تكن عمياء حينها، حسب فهمها. في بداية الفصل الأخير، استكشفنا بإيجاز احتمال أن تكون تجارب الاقتراب من الموت بمثابة لقاء أشبه بالحلم مع الروحانيات، ورغم أننا لم نعثر حتى الآن على أي دليل يدعم هذا الرأي، إلا أنه من الجدير إثارة هذه النقطة مجددًا فيما يتعلق

بتجارب الاقتراب من الموت لدى المكفوفين. إذا كانت تجربة الاقتراب من الموت أشبه بالحلم، فعلى المكفوفين، مثل فيكي، أن يلاحظوا على الأقل بعض التشابه العام بينهما. وتساؤلًا حول هذا، طرحتُ هذه المسألة مع فيكي في نهاية مقابلتنا. KR: كيف تُقارنين أحلامكِ بتجارب الاقتراب من الموت؟ VU: لا تشابه، لا تشابه على الإطلاق. KR: هل لديك أي نوع من الإدراك البصري في أحلامك؟ VU: لا شيء. لا لون، لا رؤية من أي نوع، لا ظلال، لا ضوء، لا شيء. KR: ما أنواع الإدراكات التي تدركها في أحلامك النموذجية؟ VU: التذوق – لدي الكثير من أحلام الأكل [تضحك]. ولدي أحلام عندما أعزف على البيانو وأغني، وهو ما أفعله لكسب عيشي، على أي حال. لدي أحلام ألمس فيها أشياء... أتذوق أشياء، وألمس أشياء، وأسمع أشياء، وأشم أشياء – هذا كل شيء. KR: ولا إدراكات بصرية؟ VU: لا. KR: إذن ما اختبرته خلال تجربة الاقتراب من الموت كان مختلفًا تمامًا عن أحلامك؟ VU: نعم، لا يوجد أي انطباع بصري على الإطلاق في أي حلم أراه. KR: هل من الصحيح القول، إذن، أنك لا تعتقد أن تجربة الاقتراب من الموت كانت تشبه الحلم في الطبيعة؟ VU: لا، لم تكن تشبه الحلم على الإطلاق في الطبيعة. لم تكن كذلك على الإطلاق. قصة فيكي – قصة حياتها وقصة تجارب الاقتراب من الموت – غير عادية. حياتها نفسها، كما أشرت، كانت مليئة بالصدمات والأمراض والمحن الأخرى، مما يُدهشني أن فيكي نجت لتحكيها. ولعلّ فصاحتها في التعبير تُميّز تجارب الاقتراب من الموت التي خاضتها لوضوح تفاصيلها. (لديّ أكثر من ١٠٠ صفحة من نصوص المقابلات مع فيكي حولها، بالإضافة إلى المقابلة التي أجريتها بنفسي). فيكي، إذن، ليست شخصًا عاديًا، ولا حتى شخصًا كفيفًا عاديًا. لكن قصة تجربتها في الاقتراب من الموت، مع ذلك، ليست فريدة، حتى بين المكفوفين. فقد روى مشاركون مكفوفون آخرون قابلناهم لاحقًا، بشكل مستقل، تجاربهم في الاقتراب من الموت، والتي تشترك في العديد من

النقاط مع قصة فيكي، بما في ذلك تأكيداتهم على قدرتهم على الرؤية خلال هذه النوبات. على سبيل المقارنة، دعوني أقدم الآن ملخصًا موجزًا لتجربة الاقتراب من الموت التي خاضها رجل أعمى من ولاية كونيتيكت. براد باروز، الذي كان في الثالثة والثلاثين من عمره عندما أجرينا معه المقابلة لأول مرة، عايش تجربة الاقتراب من الموت وهو في الثامنة من عمره. حدثت التجربة خلال شتاء عام ١٩٦٨، عندما كان يقيم في مركز بوسطن للأطفال المكفوفين. في ذلك الوقت، أصيب براد بالتهاب رئوي وعانى في النهاية من صعوبات تنفسية شديدة. بعد ذلك، أخبرته الممرضات أن قلبه توقف، على ما يبدو لمدة أربع دقائق على الأقل، وأن الإنعاش القلبي الرئوي كان ضروريًا لإعادته إلى الحياة. يتذكر براد أنه عندما لم يعد قادرًا على التنفس، شعر بنفسه يرتفع من السرير ويطفو في الغرفة باتجاه السقف. رأى جسده الذي بدا هامدًا على السرير. كما رأى زميله الكفيف في الغرفة ينهض من سريره ويغادر الغرفة لطلب المساعدة. [أكد زميله في الغرفة ذلك لاحقًا]. ثم وجد براد نفسه يصعد بسرعة عبر أسقف المبنى حتى وصل إلى السطح. في هذه اللحظة، وجد أنه يستطيع الرؤية بوضوح. يقدر أن الوقت كان بين السادسة والنصف والسابعة صباحًا عندما حدث ذلك. لاحظ أن السماء كانت غائمة ومظلمة. كانت هناك عاصفة ثلجية في اليوم السابق، ورأى براد الثلج في كل مكان باستثناء الشوارع التي حُرثت، رغم أنها كانت لا تزال موحلة. [استطاع أن يصف شكل الثلج بدقة بالغة]. كما رأى براد أكوام الثلج التي خلفتها الجرافات. ورأى ترامًا يمر. وأخيرًا، تعرف على ملعب يستخدمه أطفال مدرسته وتلة محددة اعتاد تسلقها في مكان قريب. وعندما سُئل عما إذا كان "يعرف أو يرى" هذه الأشياء، قال: "لقد تخيلتها بوضوح. استطعت أن ألاحظها فجأة وأراها... أتذكر... أنني كنت قادرًا على الرؤية بوضوح تام". بعد انتهاء هذه المرحلة من هذه التجربة [والتي سارت بسرعة كبيرة، كما قال]، وجد نفسه في نفق وخرج منه ليجد نفسه في حقل شاسع مُضاء بنور هائل شامل. كان كل

شيء مثاليًا. استطاع براد الرؤية بوضوح في هذا المجال أيضًا، مع أنه علّق بأنه كان في حيرة من أمره بسبب حاسة البصر. وجد نفسه يسير على طريق محاط بالعشب الطويل، ويروي أيضًا أنه رأى أشجارًا طويلة ذات أوراق ضخمة. لم تكن هناك أي ظلال مرئية. أثناء وجوده في هذا المجال، أدرك براد موسيقى جميلة، لم يسمع مثلها من قبل على الأرض. سار نحو الصوت، فاستيقظ وتسلق تلة، ليصادف في النهاية بناء حجريًا متلألئًا شديد السطوع حتى ظن أنه قد يكون ساخنًا للغاية. لكنه لم يكن كذلك، فدخله. استمرت الموسيقى هنا أيضًا، وبدت لبراد وكأنها تسبح الله. في هذا البناء، واجه براد كائنًا لم يتعرف عليه، لكنه انبعث منه حب غامر. دفع هذا الكيان براد برفق إلى الوراء دون أن ينطق بكلمة، مما أدى إلى عكس تجربته، ليجد نفسه في السرير يلهث لالتقاط أنفاسه، تحت رعاية ممرضتين. براد، مثل فيكي، كان أعمى منذ ولادته. بمقارنة هذه الرواية برواية فيكي، يمكنك أن ترى على الفور أن لها بنية متطابقة تقريبًا. مثل فيكي، مر براد بتجربة الخروج من الجسد حيث وجد نفسه بالقرب من السقف وأبلغ عن رؤية جسده في الأسفل. ثم، مرة أخرى مثل فيكي (وكذلك مثل المرأة في مستشفى هارتفورد التي لاحظت لاحقًا الحذاء الأحمر على سطح ذلك المبنى)، يجد براد نفسه يرتفع عبر طوابق المدرسة، وفي النهاية يرتفع فوق السطح ويرى مشهد الصباح يمتد تحته.هو أيضًا يعلق على أن هذه المرحلة من هذه التجربة مرت بسرعة كبيرة، ومثل فيكي، ينجذب بعد ذلك إلى نفق ويخرج منه، مثلها، ليكتشف نفسه في مجال مضاء. وهكذا دواليك. لا تزال هناك قواسم مشتركة أخرى، ولكن ليس علينا تفصيل كل منها للتأكد من أن هذين الشخصين، وكلاهما أعمى، يحاولان وصف رحلة مماثلة بنفس السمات. والأمر الأكثر غرابة، بالطبع، هو أن أياً من هذين الشخصين لم يكن لديه أي خبرة سابقة مع عالم البصر، وبالطبع لا يعرفان بعضهما البعض. وكلاهما، يجب أن نلاحظ أيضًا، كان لهما تجارب الاقتراب من الموت قبل ظهور أبحاث الاقتراب من الموت الحديثة، والتي

افتتحها كتاب موديز، الحياة بعد الحياة، في عام ١٩٧٥. علاوة على ذلك، يردد براد التمييز الذي قامت به فيكي بين الصفات البصرية الواضحة لتجربة الاقتراب من الموت على النقيض من غيابها التام في حياته الحلمية. عندما سئل براد عن هذا، قال، "لقد كان لدي نفس مستوى الوعي في أحلامي كما كان لدي في ساعات يقظتي. وهذا يعني أن جميع حواسي تعمل ... باستثناء الرؤية. في أحلامي، ليس لدي أي إدراكات بصرية على الإطلاق." من المؤكد أن فيكي وبراد من بين أكثر حالاتنا إثارة للإعجاب، ولكن في الوقت نفسه، فإنهما نموذجيان تمامًا لعينتنا ككل حيث يميل المستجيبون المكفوفون لدينا، كقاعدة عامة، إلى وصف تجارب الاقتراب من الموت التي لا تختلف عن تلك التي أبلغ عنها الأشخاص المبصرون. في دراستنا، أجرينا مقابلات مع واحد وثلاثين شخصًا (أربعة عشر منهم مكفوفون منذ الولادة)، كان واحد وعشرون منهم قد مروا بتجربة الاقتراب من الموت (بينما كان لدى الآخرين تجارب الخروج من الجسد فقط ولكن ليس بالتزامن مع تجربة الاقتراب من الموت). ومن بين أولئك الذين يروون تجارب الاقتراب من الموت، لم تتوافق تجاربهم مع نمط تجربة الاقتراب من الموت الكلاسيكي فحسب، بل لم تختلف حتى وفقًا لحالة البصر المحددة للمستجيبين لدينا؛ أي، سواء ولد من مر بتجربة الاقتراب من الموت أعمى أو فقد بصره في وقت لاحق من حياته، أو حتى (كما في بعض حالاتنا) كان لديه بعض الإدراك الضئيل للضوء فقط، فإن تجارب الاقتراب من الموت الموصوفة كانت متشابهة إلى حد كبير. علاوة على ذلك، ادعى ٨٠ بالمائة من المستجيبين المكفوفين البالغ عددهم واحد وثلاثين أنهم قادرون على الرؤية أثناء تجارب الاقتراب من الموت أو تجارب الخروج من الجسد، ومثل فيكي وبراد، أخبرونا غالبًا أنهم يستطيعون رؤية الأشياء والأشخاص في العالم المادي، بالإضافة إلى سمات الإعدادات الأخرى. (ذكر اثنان آخران، إلى جانب فيكي، أيضًا أنهم كانوا قادرين على الرؤية أثناء مراجعات حياتهم.) ومع ذلك، يجب أن أشير إلى أنه حتى

في بعض الحالات التي لم يشر فيها المستجيب إلى وجود الرؤية، فليس من الواضح دائمًا ما إذا كانت غائبة حقًا، أو ما إذا كان الفرد ببساطة فشل في إدراك ماهية الرؤية. كانت هذه الشكوك واضحة بشكل خاص، بالطبع، في حالة عدد قليل من المستجيبين الذين لم يكن لديهم أي بصر على الإطلاق. كما اعترف رجل، صنّفناه كشخص غير قادر على التصور، لأنه "لا أفهم ما تقصده بالرؤية"، فقد عجز عن شرح كيفية تكوينه للإدراكات التي كان واعيًا بها خلال تجربة الاقتراب من الموت. ما مدى قدرة المشاركين في استطلاعنا على الرؤية خلال هذه الحلقات؟ لقد لاحظنا بالفعل أن الإدراكات البصرية لفيكي وبراد كانت شديدة الوضوح والتفصيل، خاصةً عندما وجدا نفسيهما في المراحل الأخرى من رحلتهما نحو الموت. في حين أن ليس جميع من خضعوا لتجربة الاقتراب من الموت من المكفوفين لديهم انطباعات بصرية واضحة ومفصلة، إلا أن عددًا كافيًا منهم كان لديه، مما يسمح لنا بالاستنتاج أن حالات مثل حالة فيكي وبراد نموذجية تمامًا في هذا الصدد. على سبيل المثال، أخبرتنا إحدى المجيبات، والتي فقدت بصرها تمامًا نتيجة سكتة دماغية في سن الثانية والعشرين وكانت تعاني من قصر النظر قبل ذلك، فيما يتعلق برؤية جسدها وطبيبها وغرفة العمليات أثناء تجربة الاقتراب من الموت: "أعلم أنني أستطيع الرؤية وكان من المفترض أن أكون عمياء.... وأعلم أنني أستطيع رؤية كل شيء.... كان الأمر واضحًا جدًا عندما كنت بالخارج. استطعت رؤية التفاصيل وكل شيء." رجل آخر، فقد بصره في حادث سيارة في سن التاسعة عشرة، كانت لديه رؤية مريحة لجدته المتوفاة عبر الوادي أثناء تجربة الاقتراب من الموت. وفي تعليقه على وضوح الرؤية، قال: "بالطبع لم يكن لدي رؤية، لأنني تعرضت لتدمير كامل لعيني في الحادث، لكن [رؤيتي] كانت واضحة ومميزة للغاية.... كان لدي رؤية مثالية في تلك التجربة." رجل آخر، هذا الشخص أعمى منذ الولادة، وجد نفسه في مكتبة ضخمة خلال المرحلة المتسامية من تجربة الاقتراب من الموت ورأى "آلاف وملايين

ومليارات الكتب، على مد البصر." عندما سُئل عما إذا كان يراهم بصريًا، قال: "أوه، نعم!" هل رآهم بوضوح؟ "لا مشكلة". هل فوجئ بقدرته على الرؤية بهذه الطريقة؟ "لا على الإطلاق. قلت، "مهلاً، لا يمكنك الرؤية"، وقلت، "حسنًا، بالطبع أستطيع الرؤية. انظر إلى تلك الكتب. هذا دليل كافٍ على أنني أستطيع الرؤية". ولإنهاء هذا القسم، دعوني أجمع كل هذه الخيوط البصرية معًا في حالة توضيحية محددة لواحدة أخرى من المستجيبين المكفوفين لدينا، وهي امرأة سأطلق عليها اسم مارشا. مارشا، التي كانت تبلغ من العمر أربعين عامًا عندما أجرينا معها المقابلة، هي امرأة متزوجة تعيش في ولاية كونيتيكت، وقد تعرضت لتجربة اقتراب من الموت في ١٦ يناير ١٩٨٦، عندما كانت في الثانية والثلاثين من عمرها، نتيجة لمضاعفات في حملها. ومثل فيكي، كانت مارشا سابقة لأوانها، حيث ولدت بعد ستة أشهر فقط من الحمل، ونتيجة لذلك، أصيبت بحالة من اعتلال الشبكية الخداجي. ولكن على عكس فيكي، كانت تعاني دائمًا من ضعف في الرؤية. في هذا الصدد، أخبرتنا مارشا: "أتمتع برؤية جزئية في عيني اليسرى، ليست قوية جدًا. ليس لديّ أي رؤية قراءة – لا أستطيع قراءة المطبوعات إطلاقًا، لكنني أرى أشخاصًا وأشياء، لكنها تبدو ضبابية." أثبت مزيد من البحث أن بصر مارشا الفعلي كان ضعيفًا للغاية (على سبيل المثال، تستخدم كلبًا مرشدًا)، لذا لأغراض دراستنا، صُنفت على أنها تعاني من ضعف بصر شديد بدلًا من عمى تام. تكمن أهمية حالة مارشا هنا بشكل رئيسي في إظهار كيف أن الإدراك البصري لشخص يعاني من ضعف بصر شديد أثناء تجربة الاقتراب من الموت لا يتحسن فحسب، بل يمكن أن يصبح مثاليًا تقريبًا. في مقابلتها معنا، أوضحت أن حدة بصرها المتزايدة تعود إلى إدراكها للخارج من الجسد وما اختبرته في الجزء الآخر من تجربتها. أما بالنسبة للجزء الأول، فقد أخبرتنا مارشا أنها عندما كانت عائدة، كانت تدرك رؤية جسدها. أنا: هل يمكنكِ وصفه؟ هل يمكنكِ رؤيته بالتفصيل؟ م: نعم، بدا لي تمامًا. كنتُ نائمة. أنا: وكيف كانت

رؤيتك، لو جاز لي التعبير عن ذلك، عندما كنت تنظر إلى نفسك من أعلى؟ م: كانت جيدة.... كانت طبيعية. أنا: عندما تقول طبيعية، هل تقصد واضحة؟ م: نعم، كل شيء. لم تكن هناك مشكلة في ذلك. فيما يتعلق بجودة إدراكها الآخر، أنا: هل كنت قادرًا على الرؤية بشكل أفضل مما تستطيع في العالم المادي؟ م: أوه، نعم. أنا: كيف كان إدراكك البصري في هذه الغرفة [في الجزء الآخر من تجربة الاقتراب من الموت]؟ م: كل شيء، كان بإمكاني رؤية كل شيء.... كل الناس، طوال الطريق إلى الوراء. كل شيء. أنا: بأي طريقة؟ هل يمكنك أن تكون أكثر تحديدًا؟ م: كانت مثالية. لن يكون الأمر كذلك هنا. لم تكن هناك مشكلة. كان الأمر، كما تعلم – كل شيء، يمكنك رؤية كل شيء. لم يكن مثل عينيك. لا أعرف كيف سيكون الشعور بالرؤية الطبيعية. لم يكن الأمر مثل ما تراه عيناك. لا يمكن أن تكون عيني، لأن عيني كانتا في الخلف هنا. كان بإمكاني رؤية الذهب في الغرفة. ذهب على الجدران. كان هناك طيور بيضاء وملائكة وكل هؤلاء الناس. أنا: عندما رأيت الطيور والناس والغرفة، هل كنت تراها بالتفصيل أم كما تراها الآن؟ م: لا، لا. كان الأمر تفصيليًا. كان ضوءًا أبيض. كان كل شيء ضوءًا أبيض هناك. وكان هناك ذهب على الجدران. لاحقًا، وفي شرحها لإدراكها للألوان خلال هذا الجزء من تجربتها، كانت مارشا محددة بالمثل بشأن ما كانت على دراية به: أنا: وهل كان بإمكانك رؤيته [اللون] بوضوح في التجربة؟ م: نعم. كان كل شيء كما كان من المفترض أن يكون. وأخيرًا، عندما سأل المحاور للحصول على أفكار مارشا الإضافية حول تجربتها البصرية أثناء تجربة الاقتراب من الموت، حدث التبادل التالي: أنا: إذا كان عليك أن تقول مقدار البصر الذي كان لديك بالفعل في وقت تجربتك، فهل هناك طريقة لوصفه؟ م: كان، مثل، مثاليًا. لا أفهم كيف لا يمكن أن يكون مثاليًا. لا أستطيع أن أقول إنني كنت أستطيع الرؤية كما أرى الآن.... كنت أستطيع رؤية كل شيء [آنذاك]. أنا: هل لديكِ أي أفكار حول امتلاككِ رؤيةً خلال

هذه التجربة؟ م: حسنًا، كما ترى، كانت رؤيةً، لكنني لا أعتقد أنها كانت عينيّ. لا أعرف كيف تعمل، لأن عينيّ كانتا في الخلف، ولأنهما ليستا على ما يرام، وكنتُ أرى كل شيء بوضوح، فلا بد من وجود رؤيةٍ أكثر خصوصيةً بطريقةٍ ما. مع أن مارشا لا تزال تمتلك بعض الرؤية الجسدية المتبقية، فمن الواضح أن تعليقاتها تُحاكي تعليقات فيكي وبراد بشأن جودة إدراكها البصري، خاصةً في عالم الآخرة. هناك، ترى بوضوحٍ وتفصيلٍ، وهو أمرٌ مُذهلٌ لها، ولا تجد له تفسيرًا. ومثل فيكي وبراد، اللذين أشارا أيضًا إلى طبيعية رؤيتهما للعالم الآخر في مقابلاتهما معنا، تستخدم مارشا عبارةً تُشبه إلى حدٍ كبير تلك التي سمعناها من فيكي وبراد: "كان كل شيء كما ينبغي أن يكون". وبالمثل، يبدو انطباعها البصري عن جسدها المادي واضحًا ومميزًا، على عكس رؤيتها اليومية. بشكل عام، شهادتها مذهلة ومتسقة، وتُظهر أن الأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد في البصر قد يجدون أيضًا أن الاقتراب من الموت يبدو أنه يعيد بصرهم إلى حده الطبيعي، وربما حتى إلى حدة أعلى. باختصار، وبشكل عام، تُقدم مقابلاتنا مع كل من مروا بتجربة الاقتراب من الموت ومروا بتجربة الاقتراب من الموت شهادة وفيرة على أن تقارير الإدراك البصري بين المكفوفين شائعة، وأن انطباعاتهم تتعلق بأشياء من هذا العالم ومجالات أخرى من العالم الآخر، وأنها غالبًا ما تكون واضحة ومفصلة، حتى في الروايات التي يقدمها أولئك الذين كانوا مكفوفين منذ الولادة. أدلة داعمة لرؤى تجربة الاقتراب من الموت وتجربة الاقتراب من الموت من الواضح أنه لإثبات أن الإدراكات التي وصفها مروا بتجربة الاقتراب من الموت ليست مجرد خيالات أو حتى هلوسات معقدة، نحتاج إلى تقديم نوع من الأدلة الداعمة لها، ويفضل أن يكون ذلك من شهود مستقلين آخرين أو من وثائق موثوقة. ولكن هنا فقط، وليس من المستغرب، حيث يثبت أنه من الصعب جمع نوع من الإثبات الضروري الذي من شأنه أن يساعد في تعزيز الحجة القائلة بأن ما يبلغون عن رؤيتهم حقيقي بالفعل. الأسباب واضحة

بالطبع: في كثير من الحالات (وهنا تُعتبر حالتا فيكي وبراد نموذجين أوليين)، وقعت تجارب الاقتراب من الموت أو الخروج من الجسد المُبلّغ عنها منذ زمن بعيد لدرجة أنه لم يعد بإمكاننا معرفة هوية الشهود بدقة، أو حتى لو كانت أسماؤهم معروفة، أين يُمكننا تحديد موقعهم. في حالات أخرى، تُوفي مُخبرون مُحتملون أو تعذّر علينا الوصول إليهم لإجراء المقابلات. ونتيجةً لذلك، يعتمد جزء كبير من شهادات المُستجيبين لدينا على صدقهم وموثوقية ذكرياتهم. وكقاعدة عامة، لم يكن لدينا سبب للتشكيك في صدق المُستجيبين لدينا، لكن الصدق ليس دليلاً، وكلمة المرء ليست الكلمة الفصل عندما يتعلق الأمر بتقييم صحة هذه الروايات. ومع ذلك، في بعض الحالات على الأقل، تمكنا من جمع بعض الأدلة، وفي حالة واحدة أدلة قوية للغاية، على أن هذه الادعاءات مُتجذرة في الواقع في تصور مباشر ودقيق، وإن كان مُحيّرًا، للوضع. في هذا القسم، أعرض ثلاث حالات جديدة تُقدم بعض الأدلة على الإدراكات البصرية للمكفوفين. مثالنا الأول هو حالة إدراك يبدو حقيقيًا خلال تجربة خروج من الجسد، حيث يدّعي المدعى عليه أنه رأى نفسه. ما يجعل هذه الحالة ذات أهمية خاصة هو أنه رأى أيضًا شيئًا لم يكن ليعرفه بالوسائل العادية. علاوة على ذلك، أخبرنا أن صديقًا له كان في وضع يسمح له بتأكيد شهادته. دعونا إذًا نتناول هذه الحادثة، كما رواها لنا رجل سأُطلق عليه اسم فرانك. فرانك يبلغ من العمر ستة وستين عامًا، لكنه فقد بصره تمامًا عام ١٩٨٢. لا يستطيع رؤية أي شيء الآن، حتى الضوء أو الظلال. ومع ذلك، فقد مر بالعديد من تجارب الخروج من الجسد منذ أن أصبح أعمى تمامًا. فيما يلي ذكرياته عن إحداها. حوالي عام ١٩٩٢، كانت صديقة لفرانك ستُقلّه إلى جنازة صديق مشترك. تذكر فرانك الحادثة كما يلي: فقلت لها ذلك الصباح: "يا إلهي، ليس لديّ ربطة عنق جيدة لأرتديها. لماذا لا تُحضر لي واحدة؟" قالت، "نعم، سأحضر لك واحدة عندما أصل إلى متجر ميلز للملابس." لذا التقطتها وأوصلتها وقالت، "لا يمكنني البقاء. يجب أن أعود إلى

المنزل وأستعد لأخذك للذهاب إلى العزاء." لذا ارتديت ملابسي وارتديت ربطة العنق. لم تخبرني بلون ربطة العنق أو أي شيء آخر. كنت مستلقيًا على الأريكة ويمكنني أن أرى نفسي أخرج من جسدي. ويمكنني أن أرى ربطة عنقي. ربطة العنق التي كانت عليّ. وكان عليها دائرة – كانت حمراء – وكان عليها دائرة رمادية، دائرتان رماديتان عليها. وأتذكر ذلك. ثم سأل المحاور عن مزيد من التفاصيل والتوضيح: أنا: الآن فقط من أجل التسلسل الزمني لذلك، كنت مستلقيًا بهذه الربطة، ورأيت نفسك تخرج من الجسد، ثم رأيت ربطة العنق؟ س: لقد رأيت ربطة العنق لأنني أخبرتها باللون. أنا: هل أخبرت صديقك الذي كان يقودك؟ ف: نعم، عندما عادت لأخذي... وعندما نزلت لأخذي، قلت لها، "هل الدوائر رمادية في هذه الربطة؟" فقالت، "نعم". أنا: هل فوجئت بأنك عرفت؟ ف: نعم. قالت، "كيف عرفت؟ هل جاء أحد إلى هنا؟" قلت، "لا، لم يأتِ أحد إلى هنا". كما تعلم، لا يمكنك إخبارهم [تضحك]، لأنهم ببساطة لا يقبلون ذلك، ولا يؤمنون به. أنا: وهل تتذكر شكل الربطة حتى الآن؟ ف: نعم. إنها ربطة عنق وردية اللون عليها دوائر ونقاط في منتصف الدائرة. دائرة بيضاء رمادية حولها. وهي ربطة عنق جميلة، لأنهم في كل مكان أذهب إليه، يعلقون عليها. لذلك قالت لي، "من أخبرك؟" فقلت، "لا أحد. لقد خمنت فقط". لم أرغب في إخبارهم لأنه، كما قلت من قبل... لا يمكنك قول أشياء لأشخاص معينين. بطبيعة الحال، بعد سماع هذه القصة، كنا حريصين على معرفة ما إذا كان بإمكاننا تعقب المرأة المتورطة في هذه الحادثة. كان ذلك صعبًا، إذ فقد فرانك الاتصال بها، لكنه في النهاية تمكن من تحديد مكانها، ودون أن يخبرها تحديدًا عن سبب اهتمامنا بالتحدث معها، عرّفنا عليها. عندها، تمكنت شارون كوبر من إجراء مقابلة مفتوحة مع هذه المرأة، ولخصتها لاحقًا في ملاحظاتها على النحو التالي: اتصلتُ بصديقته بشكل مستقل، فقالت إنها اشترت ربطة عنق لفرانك في ذلك اليوم واصطحبته إلى الجنازة. ومع ذلك، لم تكن لديها ذاكرة واضحة لتسلسل أحداث

ذلك اليوم لتأكيد دقة قصة فرانك، ولم تتذكر تصميم ربطة العنق وألوانها بالضبط. وأضافت أن فرانك رجل واقعي، ومن واقع خبرتها، لا يُبالغ في سرد القصص. ورغم أنها لم تستطع التحقق من روايته بشكل مستقل، إلا أنها كانت تميل إلى الاعتقاد بأنه ربما كان دقيقًا في سرده للتفاصيل. إذن، هنا، ورغم افتقارنا إلى الحقائق المؤكدة الحاسمة التي نحتاجها من الشاهد المعني، إلا أن لدينا مثالًا مُوحيًا للغاية على أن تذكر هذا الرجل لتجربته دقيقٌ في جوهره. ومع ذلك، فقد تم التغلب جزئيًا على نقاط الضعف الواضحة وعدم اليقين النهائي في هذه القضية في مثالي الثاني، وبشكلٍ أكثر إقناعًا في قضية أخيرة، حيث تم الحصول على تأكيد مباشر ومستقل لشهادة المدعى عليه. أما المثال الثاني – والمُسلي نوعًا ما – لاحتمالية الإدراك الحقيقي لدى شخص شبه أعمى، فقد وصفه لي في الواقع باحث آخر في تجارب الاقتراب من الموت، إنغيغارد بيرجستروم، قبل عدة سنوات في السويد، عقب محاضرة ألقيتها وصفتُ فيها نتائجنا الأولية آنذاك حول تجارب الاقتراب من الموت لدى المكفوفين. في دراسة أكملتها هي وزميل لها مؤخرًا، أتيحت لبيرجستروم فرصة مقابلة امرأة كانت شبه عمياء وقت تجربتها قرب الموت، وكانت كذلك منذ عشر سنوات على الأقل.أثناء جلوسها في مطبخها، أُصيبت هذه المرأة بسكتة قلبية، وخلالها ادعت أنها رأت الحوض وكومة من الأطباق المتسخة، وهو أمرٌ قالت إنه ما كان من الممكن لها رؤيته عادةً. وقد صدف أن أدلت بهذا التصريح بحضور زوجها، الذي قاطع المقابلة متسائلاً عن سبب عدم إبلاغه زوجته بذلك آنذاك. فأجابت زوجته بنبرة لاذعة: "لأنك لم تسألني". وفي تقرير مكتوب لاحق لهذه القضية، قدّمه لي بيرجستروم مشكورًا، قيل إن الزوج بدا مرتبكًا ومذنبًا للغاية عند سماعه رد زوجته، إذ كان من مسؤوليته تنظيف الأطباق ووضعها في مكانها٥ (بيرجستروم، اتصال شخصي، ٣ نوفمبر/تشرين الثاني ١٩٩٤). وتركز قضيتنا الأخيرة هنا على امرأة تبلغ من العمر واحدًا وأربعين عامًا، سأدعوها نانسي، خضعت لخزعة عام ١٩٩١

فيما يتعلق بورم سرطاني محتمل في الصدر. أثناء العملية، قطع الجراح الوريد الأجوف العلوي عن غير قصد، ثم ضاعف خطأه بخياطته مغلقًا، مما تسبب في مجموعة متنوعة من الكوارث الطبية بما في ذلك العمى – وهي حالة لم يتم اكتشافها إلا بعد الجراحة بفترة وجيزة عندما تم فحص نانسي في غرفة الإنعاش. في ذلك الوقت، تتذكر أنها استيقظت وصرخت، "أنا عمياء، أنا عمياء!" بعد ذلك بوقت قصير، تم نقلها على نقالة أسفل الممر لإجراء تصوير الأوعية الدموية. ومع ذلك، قام المرافقون، في عجلة من أمرهم، بضرب نقالةها في باب مصعد مغلق، وعند هذه النقطة أصيبت المرأة بخروج من الجسد. أخبرتنا نانسي أنها طفت فوق النقالة وتمكنت من رؤية جسدها في الأسفل. ومع ذلك، قالت أيضًا إنها تمكنت من الرؤية أسفل الممر، حيث كان رجلان – والد ابنها وعشيقها الحالي – يقفان، ويبدو عليهما الصدمة. تتذكر أنها شعرت بالحيرة من حقيقة أنهما وقفا هناك فاغرين أفواههما ولم يتحركا للاقتراب منها. توقفت ذاكرتها عن المشهد عند هذه النقطة. في محاولةٍ للتحقق من ادعاءاتها، أجرينا مقابلةً مع الرجلين. لم يستطع الأب تذكر التفاصيل الدقيقة لتلك الحادثة تحديدًا، مع أن روايته العامة تتفق مع رواية نانسي، لكن الشاهد الثاني – عشيقها، ليون – تذكرها وأكد بشكل مستقل جميع الحقائق الأساسية للحادثة. إليكم مقتطفًا من مقابلتنا معه، والذي يتعلق بهذه الحلقة الحاسمة. ل: كنت في الممر بجوار غرفة العمليات وكانت تخرج، واستطعت أن أعرف أنها هي. كانوا يُسرعون بها إلى الخارج. أنا: يُسرعون بها إلى الخارج من أين؟ ل: من جناح الجراحة حيث كانت في غرفة الإفاقة، على ما أعتقد. ورأيت هؤلاء الناس يخرجون. رأيت أشخاصًا يدفعون نقالة. رأيت حوالي أربعة أو خمسة أشخاص معها، ونظرت وقلت: "يا إلهي، إنها تُشبه نانسي"، لكن وجهها وجذعها العلوي كانا منتفخين جدًا بضعف حجمهما الطبيعي. عندها نظرت وقلت: "نانسي، نانسي"، وهم فقط – أعني، لم تكن تعرف. كانت فاقدةً للوعي. وأخبروني أنهم سيأخذونها لإجراء تصوير الأوعية

الدموية. أنا: من أخبرك بذلك؟ ل: أعتقد أن الممرضة فعلت ذلك. لست متأكدة تمامًا. أعتقد أنني كنت لا أزال في حالة صدمة. أعني، لقد كان يومًا طويلًا بالنسبة لي. أنتِ تتوقعين إجراءً يستغرق ساعة وها هو ذا، بعد حوالي عشر ساعات، وليس لديكِ الكثير من الإجابات. أعتقد أن الممرضة فعلت ذلك. أعرف أنني سألت. وأعتقد أن ديك [والد طفل نانسي] كان هناك في نفس الوقت. أعتقد أنه وأنا كنا نتحدث في الردهة. أنا: هل تعرف كم كنتِ بعيدة عن نانسي؟ ل: عندما رأيتها لأول مرة، ربما كانت على بعد حوالي ١٠٠ قدم، ثم مرت بجوارنا مباشرة. ربما لم أكن على بعد أكثر من ثلاثة إلى خمسة أقدام منها. وأعتقد أن ديك كان بجواري أيضًا. أنا: وهل تعرفين كيف أخرجوها؟ كانت على النقالة؟ ل: كانت على النقالة. كانت هناك محاليل وريدية.... لست متأكدًا– أعتقد أنها كانت لديها نوع من أجهزة التنفس. لست متأكدًا مما إذا كانت حقيبة إسعاف أم ماذا. أنا: ثم إلى أين أخذوها؟ ل: أخذوها إلى الطابق السفلي لإجراء تصوير الأوعية الدموية. أنا: كيف؟ ل: أخذوها إلى أسفل في النقالة في مصعد الخدمة. لم يأخذوها في مصعد عادي. أخذوها حول الزاوية إلى مصعد الخدمة. أنا: وهل رأيت تلك العملية برمتها؟ ل: نعم، لقد رأيتها. أنا: هل رأيتها تدخل المصعد؟ ل: نعم، لقد رأيتها لأنني تجولت لمشاهدتها تدخل المصعد. أنا: هل كان هناك أي اضطراب تتذكره أثناء إدخالها إلى المصعد؟ ل: أعتقد أنه كان هناك شعور حقيقي بالإلحاح لدى الموظفين. لقد عملت في غرف الطوارئ بالمستشفيات أيضًا، ويمكنني حقًا أن أتعاطف مع ذلك. أعتقد أن أحدهم كان يحاول دخول المصعد في الوقت نفسه، وكان هناك نوع من التأقلم مع الموقف قبل أن يتمكنوا من إدخالها. لكن الأمر كان سريعًا جدًا. أنا: هل ألقيتِ نظرة فاحصة على وجهها؟ ل: أجل، لقد صدمني الأمر حقًا. كانت منتفخة للغاية. لم يكن من الممكن التعرف عليها إطلاقًا. أعني، كنت أعرف أنها هي، لكن كما تعلم، كنت مسعفًا في فيتنام، وكان الأمر أشبه برؤية جثة بعد يوم، بعد أن ينتفخ جسدها. كان

المظهر نفسه. هنا، كما أشرنا سابقًا، من الواضح أن رواية ليون تتفق مع رواية نانسي من جميع النواحي تقريبًا، على الرغم من أنه كان قلقًا للغاية بشأن حالتها وبالكاد تعرّف عليها بسبب وذمة جسدها عندما رآها. ومع ذلك، على الرغم من حالة الصدمة الواضحة التي بدت عليه آنذاك، يبدو أن مقابلته تؤكد روايتها، بقدر ما يمكن لأي شاهد خارجي توقعه. تجدر الإشارة، بالمناسبة، إلى أن هذا الشاهد انفصل عن مشاركنا لعدة سنوات، ولم يتواصلا حتى لمدة عام على الأقل قبل أن نجري معه المقابلة. علاوة على ذلك، حتى لو لم تكن نانسي عمياء تمامًا في ذلك الوقت، فإن جهاز التنفس الصناعي الذي وُضع على وجهها أثناء الحادث كان سيحجب مجال بصرها جزئيًا، وكان سيمنعها بالتأكيد من الرؤية الجانبية اللازمة لرؤية هؤلاء الرجال في نهاية الممر. لكن الحقيقة هي، وفقًا للمؤشرات في سجلاتها الطبية وغيرها من الأدلة التي جمعناها، أنها كانت بالفعل عمياء تمامًا عند وقوع هذا الحادث. بعد تحقيق مفصل في هذه القضية ومراجعة جميع الوثائق ذات الصلة، خلصنا إلى أنه على الأرجح، لم تكن هناك إمكانية لنانسي لرؤية ما فعلته بعينيها، واللتين كانتا، على أي حال، شبه مؤكدتين في ذلك الوقت. ومع ذلك، تشير الأدلة إلى أنها رأت، وكما تُظهر الشهادات الداعمة التي استشهدنا بها، يبدو أنها رأت حقًا. السؤال، بالطبع، هو كيف؟ وليس فقط كيف رأت نانسي، بل كيف يرى أيٌّ من المكفوفين في دراستنا ما لا يمكنهم رؤيته جسديًا؟ في حين أن الأدلة التي جمعتها في هذا القسم تبدو وكأنها تُثبت صحة هذه الرؤى، وليست مجرد اختلاق أو إعادة بناء أو تخمين أو خيال، إلا أنها تُبقي على تناقض اكتشافنا، وهو أن الشائعات التي سمعها البعض منا طوال هذه السنوات، والتي تُفيد بأن المكفوفين يستطيعون الرؤية بالفعل أثناء تجارب الاقتراب من الموت، تبدو صحيحة. إن معرفة ما إذا كان هذا صحيحًا وكيفية حدوثه هو اللغز الذي يجب أن نكون مستعدين لسبر أغواره، وحله إن أمكن. ولكن هل هي "رؤية" حقيقية؟ في هذه المرحلة، يبدو من المبرر الاستنتاج

بأن نتائج هذه الدراسة تُثير على أقل تقدير بعض الأسئلة العميقة للغاية، ليس فقط حول آليات الرؤية، ولكن أيضًا حول قدرة الإنسان على تجاوز حدود الحواس تمامًا أثناء تجارب الاقتراب من الموت. بالتأكيد، إذا استطعنا الوثوق بهذه التقارير، فمن الصعب تجنب التلميح إلى وجود جانب واعٍ من أنفسنا، في ظل هذه الظروف القصوى، قادر على فصل نفسه عن الجسد المادي، فلا يعود مقيدًا بإعاقاته الجسدية. بالطبع، هناك طريقة أبسط لقول ذلك: يبدو الأمر كما لو كنا نتحدث عما يُطلق عليه معظم الناس العاديين "الروح". لكن هذا المفهوم لا مكان له في العلم الحديث، وفي هذه الأيام، من المؤكد أن معظم الفلاسفة والعلماء سيُدينون أي محاولة للتسلل من الباب الخلفي إلى أي بقايا من الفكر الثنائي. وهذا أمر مفهوم بالتأكيد. ومع ذلك، فإن المعضلة التي نواجهها ليست مجرد معضلة تُسبب بعض الحيرة للمفكرين المعاصرين، بل هي بالأحرى: كيف يُمكننا النظر إلى هذه النتائج بطريقة أخرى؟ ما هو البديل بالضبط؟ هذا، في رأيي، هو التحدي الذي يواجه أي شخص يُحاول فهم هذه النتائج وتداعياتها المُرهِقة للعقل. أنا شخصيًا لا أزعم القدرة على تقديم إجابة لهذه الأسئلة المُحيّرة، التي من شأنها أن تدفع حتى أكثر المُنظّرين تهذيبًا إلى التوقف في منتصف الجملة قبل القفز إلى أقرب حلّ تفسيري مُناسب. مع ذلك، أودّ على الأقل أن أُقدّم هنا بعض الاعتبارات لكل من يرغب في تجربة حظه في توضيح هذا اللغز، وفي الوقت نفسه، أعرض بعض النتائج الإضافية من هذه الدراسة التي أعتقد أنها تُقدّم دليلًا هامًا في البحث عن تفسير نهائي. دعوني أبدأ بطرح السؤال الأساسي الذي تُواجهنا به هذه الدراسة: إذا كان المكفوفون "يُبصرون" بالفعل خلال تجارب الاقتراب من الموت، فكيف يُمكنهم، على الأقل في ظل هذه الظروف القاسية، تجاوز القيود الحسية التي حبستهم حتى الآن في عالمٍ أعمى؟ هل يعتمد الإبصار حقًا على العينين؟ أم، بدلًا من ذلك، هل هناك شكل آخر من أشكال الوعي يُؤثّر عندما يُدفع الشخص، سواءً كان أعمى أم لا، إلى حالة من الوعي حيث

يتوقف نظامه الحسي عن العمل؟ في استكشافنا لهذه الأسئلة، اضطررتُ أنا وشارون كوبر إلى دراسة مجموعة واسعة من التفسيرات البديلة لنتائجنا. تراوحت هذه التفسيرات بين علم النفس التقليدي (مثل تفسيرات تجارب الاقتراب من الموت القائمة على الأحلام، أو الاعتقادات القائلة بإمكانية بناء هذه القصص بأثر رجعي بناءً على إشارات لفظية أو غيرها من الإشارات الظرفية)، مرورًا بدراسات غير معروفة عن الرؤية العمياء والرؤية القائمة على الجلد، ووجهات نظر قائمة على أنظمة باطنية وميتافيزيقية، تفترض وجود أجسام دقيقة وحواس روحية. في النهاية، وجدنا أن أيًا من هذه التفسيرات المحتملة لا يمكن أن يقدم تفسيرًا وافيًا لنتائج دراستنا. ما ثبت أنه أكثر فائدة لنا في النهاية هو إعادة صياغة نتائجنا في شكل سؤال جديد ولكنه محدد: هل ما اكتشفناه لدى المشاركين المكفوفين هو حقًا شكل من أشكال الرؤية؟ أي، هل هو، بأي حال من الأحوال، شيء يمكن اعتباره نظيرًا للرؤية المادية؟ لقد دفعنا إلى التأمل في هذا السؤال لأن مجموعة من الاعتبارات المؤثرة استمرت في جذبنا إليه حتمًا. من ناحية، فإن القراءة الدقيقة لنصوصنا كشفت في كثير من الأحيان عن جانب تآزري متعدد الأوجه لإدراك المُجرِّب يبدو أنه يتجاوز البصر البسيط. بعض من أجرينا معهم المقابلات، على سبيل المثال، كانوا مترددين في تأكيد أن ما كانوا قادرين على وصفه كان بصريًا بلا منازع، إما لأنهم كانوا مكفوفين منذ الولادة ولم يعرفوا كيف تكون الرؤية أو لأنهم، كما أخبرتنا مارشا للتو، كانوا يعرفون أنهم لا يستطيعون الرؤية بأعينهم الجسدية. كانت التعليقات التالية نموذجية لهذا الاتجاه: لم يكن مرئيًا. من الصعب حقًا وصفه، لأنه لم يكن مرئيًا. كان أشبه بشيء ملموس، إلا أنه لم يكن هناك طريقة لأتمكن من لمسه من هناك. لكنه لم يكن مرئيًا حقًا، لأنني ببساطة لم أعد أملك الرؤية.... لقد كان نوعًا من الذاكرة اللمسية أو شيء من هذا القبيل. إنه ليس مثل الرؤية حقًا. الرؤية أكثر وضوحًا. أعتقد أن ما كان يحدث هنا كان حالة من الترابط الحسي، حيث امتزجت كل هذه الإدراكات في

صورة ما في ذهني، كما تعلمون، المرئي واللمسي، كل المدخلات التي كانت لدي. لا أستطيع أن أقول حرفيًا أنني رأيت أي شيء حقًا، ومع ذلك كنت على دراية بما كان يحدث، وأدرك كل ذلك في ذهني... لكنني لا أتذكر التفاصيل. لهذا السبب أقول إنني أكره وصف الأمر بأنه مرئي. ما أقوله هو أنني كنت أكثر وعيًا. لا أعرف إن كنت واعيًا من خلال البصر... لست متأكدًا. كل ما أعرفه هو... بطريقة ما كنت على دراية بمعلومات أو أشياء كانت تحدث والتي لا أستطيع عادةً التقاطها من خلال الرؤية... لهذا السبب أكون حذرًا جدًا في كيفية صياغتي لها، لأنني لست متأكدًا من أين جاءت. أود أن أقول لك إن لدي شعورًا بأنها لم تأت من الرؤية، ومع ذلك لست متأكدًا. حتى براد، الذي بدت شهادته الأولية واضحة جدًا في هذه النقطة، عدّل وأوضح في مقابلة لاحقة ملاحظاته السابقة حول ذكرياته عن رؤية الثلج في الشوارع خارج مدرسته: كنتُ واعيًا تمامًا بكل الأشياء المذكورة هناك [أي وصفه السابق]. ومع ذلك، لا أستطيع الجزم ما إذا كان ذلك مرئيًا من خلال العينين... أعني، عليك أن تتذكر، كوني ولدت أعمى، لم يكن لدي أي فكرة عما إذا كانت تلك الصور مرئية... كان الأمر أشبه بحاسة لمسية، كما لو كنتُ أستطيع الشعور بها حرفيًا بأصابع ذهني. لكنني لم أتذكر لمس الثلج فعليًا... الشيء الوحيد الذي يمكنني قوله حقًا عن تلك الصور هو أنها جاءت إليّ بوعي، وأنني كنتُ واعيًا لتلك الصور بطريقة لم أفهمها حقًا. لا يمكنني القول إنها بصرية في حد ذاتها، لأنني لم أعرف شيئًا كهذا من قبل. ولكن يمكنني القول إن جميع حواسي بدت نشطة للغاية وواعية للغاية. كنتُ واعيًا. جاء دليل ثانٍ من إدراكنا التدريجي أن المكفوفين غالبًا ما يستخدمون أفعال الرؤية بشكل أكثر عرضيةً وارتجالًا من المبصرين. على سبيل المثال، تقول فيكي إنها تحب "مشاهدة" التلفاز وتستخدم عبارات مثل "انظر إلى هذا"، والتي من الواضح أنها لا تُفهم حرفيًا. مع أن هذه الملاحظة لا تُبطل بالضرورة تقاريرنا، إلا أنها تُثير ريبة تحذيرية أخرى عند تفسير روايات المشاركين المكفوفين.

مع تزايد هذه الشهادات، يبدو من الصعب أكثر فأكثر الادعاء بأن المكفوفين يرون ببساطة ما يُبلغون عنه. بل يبدو أن الأمر يتعلق أكثر بمعرفتهم، من خلال نمط من الوعي العام لا يزال غير مفهوم جيدًا، قائم على مجموعة متنوعة من الانطباعات الحسية، وخاصة اللمسية، بما يحدث حولهم. ومع ذلك، فإن السؤال الذي يواجهنا الآن مباشرةً لا مفر منه بقدر ما هو حاسم: لماذا إذن، عند قراءة هذه التقارير بشكل عرضي، غالبًا ما تبدو وكأنها تُشير إلى أن المكفوفين يرون بطريقة تُشبه البصر المادي؟ في هذه المرحلة، نعتقد أن الإجابة ستكون واضحة تمامًا. مهما كانت هذه التجارب مُشفّرة في الأصل، فإنها بحلول الوقت الذي نواجهها فيه، تكون قد أصبحت تُعبّر عنها منذ زمن بعيد بصيغة لغوية محددة. وهذه الصيغة هي لغة الرؤية، لأن لغتنا العادية متجذرة في تجارب الأشخاص المبصرين، وبالتالي فهي متحيزة لصالح الصور البصرية. ولأن المكفوفين أعضاء في نفس المجتمع اللغوي الذي ينتمي إليه الأشخاص المبصرون، يمكننا بالتأكيد أن نتوقع أنهم سيميلون – بل سيُجبرون عمليًا – على صياغة تجاربهم بلغة الرؤية، بغض النظر تقريبًا عن ملاءمتها لخصائص تجربتهم الشخصية. الآن، هذا لا يعني أنه كجزء من هذا الوعي التآزري متعدد الأوجه لن يكون هناك نوع من الصور التصويرية أيضًا؛ بل يؤكد فقط أنه لا يجب فهمه على أنه يشبه الرؤية المادية في حد ذاتها. حتى لو لم نتمكن من الجزم بأن المكفوفين يرون في هذه التجارب بوضوح، فما زال علينا أن ندرك – ويبدو أنها حقيقة – أنهم يتمتعون بنوع من الوعي الفائق الموسّع الذي قد لا يكون قابلاً للتفسير بالطرق العادية. ولعل هذه التقارير، كما أشرت، وإن لم تكن تُمثّل في الواقع نظيرًا للرؤية الشبكية بحد ذاتها، إلا أنها تُمثّل بوضوح أمرًا لا بدّ من أخذه في الاعتبار.من وجهة نظري، يدخل الكفيف – وكذلك غيره ممن يمرون بتجربة الاقتراب من الموت أو الخروج من الجسد – في حالة مميزة من الوعي المتسامي، أود أن أسميها "البصر الذهني". عندما تتعطل الأنظمة الحسية، يصبح البصر الذهني متاحًا لنا بشكل

محتمل، ويتيح لنا الوصول المباشر إلى عالم من المعرفة المتسامية، الذي تُمنع عنه حالة اليقظة الطبيعية. في هذه الظروف، "مع تطهير أبواب الإدراك"، تظهر الأشياء على طريقة بليك الحقيقية، "كما هي، لا نهائية". وهكذا، يمكن للكفيف أن يدرك ما لا يستطيع رؤيته حرفيًا، ويمكنه أن يعرف ما كان مخفيًا عنه حتى ذلك الحين. من الواضح أن هذا ليس مجرد "رؤية" على الإطلاق، كما نفهمه عادةً، بل هو نوع من العلم بكل شيء يتجاوز تمامًا ما يمكن أن توفره مجرد الرؤية. في البصر الذهني، ليس الأمر، بالطبع، أن العيون ترى أي شيء - كيف لها أن تفعل؟ بل إن "الأنا" الداخلية هي التي ترى العالم وتنظر إليه فجأة كما يبدو للبصر غير المبصر. الخلاصة: في النهاية، ربما يُمكننا ترك حلّ هذه الأسئلة الوجودية الجسيمة للفلاسفة وغيرهم ممن يسعون لكشف أسرار طبيعة الوعي نفسه. إلا أن هدفنا في هذا الفصل والفصل السابق كان أكثر تواضعًا. كان، كما قد تتذكرون، مجرد البدء في إثبات صحة تجارب الاقتراب من الموت، أي محاولة إثبات أن هذه الظاهرة لم تكن مجرد نوع من الانحراف النفسي أو نتاج عصبي لدماغ يحتضر. إذا راجعتم الآن عقليًا مختلف الأدلة التي جمعتها لكم في هذين الفصلين، أعتقد أنكم ستوافقون على أنها جميعًا تتلاءم جيدًا على افتراض أن ما يحدث أثناء تجربة الاقتراب من الموت هو أنها توفر في الأساس منظورًا آخر لإدراك الواقع. علاوة على ذلك، لا يعتمد هذا المنظور على حواس الجسد المادي أو حتى على نظام بصري سليم. في الواقع، يحدث فقط عندما تكون الحواس ميتة. في ظل هذه الظروف، يبدو أن نوعًا آخر من المعرفة، والذي أسميته الوعي المتسامي أو، ببساطة أكثر، الرؤية الذهنية، يصبح ممكنًا، ويبدأ الجميع - وليس فقط المكفوفين - في الرؤية ببصر بلا عين. فكر في البيانات الواردة في هذه الفصول: التفاصيل المذهلة في الرؤية البانورامية خارج الجسم، والمشاهدات، أثناء الارتفاع، للغبار وأنسجة العنكبوت وغيرها من التفاصيل الدقيقة التي عادةً ما يتم تجاهلها في بيئاتنا اليومية؛ والإدراكات الحادة بشكل عجيب

لمن هم شبه مكفوفين، والرؤية "المستحيلة" للمكفوفين تمامًا. ألا يترابط كل هذا معًا تمامًا طالما افترض المرء أنه من الممكن حرفيًا للفرد أن يتجاوز الجسم ويرى بعقله؟ وإذا كنت تميل إلى مقاومة هذا التفسير، فكيف ستبدأ في تفسير الاتساق الذي لا يمكن إنكاره لجميع التقارير التي رويتها لك للتو؟ وأكثر من ذلك، كيف يُفسّر المرء الإدراك المُوثّق لتلك الأشياء غير المُحتملة في مواقع غير مُحتملة حين لم تكن الرؤية الحسية مُمكنة على الإطلاق، أو، على نحوٍ مُماثل، تلك المحادثات التي سُمعت والتي لم يكن من المُمكن مُشاهدتها، أو الحالات التي يمتلك فيها مُرتادو الاقتراب من الموت معلومات أخرى لم يكن من المُمكن تصوّرها بالوسائل العادية؟ من الواضح أن الأدلة دامغة على أن تجارب الاقتراب من الموت هذه لم يعد يُمكن اعتبارها أحلامًا أو خيالات، أو أشياءً يتخيلها الناس. ولا يُمكنني التفكير في أي نظرية عصبية يُمكنها تفسير كيف رأت ماريا حذاء التنس على تلك الحافة، أليس كذلك؟ شيء حقيقي، حقيقي بلا شك، يحدث لهؤلاء الذين مرّوا بهذه التجربة. عندما يبدأ الأمر بحلقة تجربة الخروج من الجسد، يبدو أنهم يُشاهدون أشياءً من هذا العالم، ولكن بفهم مُوسّع. إنهم في نفس الوقت في مكان آخر ولكنهم ما زالوا هنا، بمعنى ما معنا. كلٌّ منا وهم، وإن كان من زوايا مُختلفة، قادرون على رؤية الأشياء نفسها. ولكن، بعد ذلك، يُؤخذون إلى مكان آخر لم يعد بإمكاننا، نحن الشهود، الوصول إليه مُباشرةً. ومع ذلك، فإن معرفة أنهم لم يكونوا يهلوسون حتى في بداية رحلتهم يمنحنا ثقة أكبر في أن الرؤى التي سيواجهونها قريبًا – تلك التي وصفناها بالتفصيل في الفصل الأول وكذلك في الفصل الحالي – تنبع أيضًا من واقع آخر ولها حقيقتها الذاتية. في هذه المرحلة، حيث يودعوننا أخيرًا، ونودعهم، يرى هؤلاء الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت، بدون عيون ولكن ببصيرة، العوالم المضيئة وراء هذه الأرض.

الفصل الرابع: الأطفال في النور

قبل عدة سنوات، تلقيت رسالة من أم أرادت أن تشاركني محادثة محيرة أجرتها مع ابنها الصغير. في الوقت الذي حدث فيه ذلك، أخبرتني، على سبيل المقدمة، أنها كانت لديها معرفة عابرة فقط بتجارب الاقتراب من الموت، ولكن ما حدث لها في ذلك اليوم هو ما دفعها إلى الرغبة في معرفة المزيد عن الموضوع. في النهاية، قرأت "التوجه نحو أوميغا"، وهذا بدوره دفعها إلى الكتابة لي. كما توضح: وقعت الحادثة المتعلقة بستيفن عندما كان عمره عامين وشهرين. (عمره الآن سنتان وعشرة أشهر). كنتُ أُؤطّر صورةً لجدّي وجدتي، اللذين ماتا قبل ولادة ستيفن. كان ستيفن جالسًا بالقرب يلعب بلعبة، وسألني ماذا أفعل. أخبرته وشرحتُ له أنها صورة جدّيه وجدّه، اللذين ماتا الآن. لم يسبق لأحد أن ناقش الموت مع ستيفن، وفجأةً وجدتُ نفسي مضطرًا لفعل ذلك، دون أي تحضير مسبق. كنتُ أعلم أنه لن يُغيّر الموضوع لأنه طفلٌ ثرثار، مُبكّر الذكاء، وفضوليٌّ جدًا. بدأتُ بالقول إنهما لم يعودا معنا، وإنهما رحلا إلى رحمة الله. كنتُ أحاول التفكير فيما سأقوله بعد ذلك لأُفصّل بينما استمر ستيفن باللعب. قبل أن أتمكن من قول المزيد، قال بنبرةٍ واقعيةٍ للغاية: "عندما تموت، يكون الأمر أشبه بنفق". فاجأني هذا الكلام تمامًا. طلبتُ منه أن يُكرّرها، ففعل. سألتُه سؤالين إضافيين باهتمامٍ مُنخفض (مع أنني كنتُ مُهتمًا للغاية). سألتُه إن كان هناك أي شيء في النفق. أجاب بأنه يوجد نور. سألتُه عن لون النور، فأجاب: "أبيض". سألتُه إن كنتَ تموت، وتمرُّ عبر النفق. فأجاب بالإيجاب. سألتُه ماذا تفعل عندما تصل إلى نهاية النفق؟ أجاب: "تذهب إلى النور". كما تطوّع بأن جدي (مشيرًا إلى الصورة) كان هناك "وعلى رأسه نور". [كرّر نفس المعلومة في اليوم التالي بحضور والده، لكن بعد ثمانية أشهر، لم يعد يتذكرها]. أضافت الأم هذا التعليق: أنا

لا أعمل خارج المنزل، وقد قضى ستيفن حياته كلها مُعرَّضًا لي ولزوجي فقط، باستثناء جليسة أطفال نادرة لم تُناقش الموضوع قط. أعلم أن رده لم يأتِ من مصدر خارجي. ما هي احتمالات أن يكون من بين كل ما كان يمكن أن يخترعه بشأن موضوع لم يكن لديه خبرة به، قد توصل إلى "المرور عبر نفق والذهاب إلى النور؟" رأيتُ أنه من المهم أن يذكر العديد ممن مروا بتجربة الاقتراب من الموت شعورًا بالعودة إلى الوطن، شعورًا بالألفة، شعورًا بأنهم عرفوا كل ما مروا به. هل من الممكن أن يحتفظ الأطفال الصغار جدًا بذكريات عن تجربتهم هناك؟ هل من الممكن أنه بحلول الوقت الذي يكتسب فيه معظمهم مهارات لفظية كافية للتعبير عنها، تكون هذه الذكرى قد اختفت؟ إن الأسئلة التي تطرحها والدة ستيفن حول المصدر المحتمل لتعليقاته مثيرة للجدل بالتأكيد، ولكن ربما يكون الاحتمال الأرجح هو أن تكون تصريحات ستيفن، التي أدلى بها بنبرة واعية، مبنية على تجاربه الشخصية بعد ولادته. فمن الصعب، في نهاية المطاف، أن يتذكر ستيفن مقتطفات من تجربة الاقتراب من الموت التي مر بها في طفولته. في حالة ستيفن، لا يمكننا الجزم بذلك بالطبع، ولكن احتمال تعرض الأطفال، وخاصة الصغار جدًا، لتجارب الاقتراب من الموت هو احتمال أثار خيال العديد من الباحثين، في هذا البلد وخارجه، ولأسباب واضحة. لننظر، على سبيل المثال، إلى حجة أخرى قد يطرحها ناقد، عازم على تفسير زيف ظاهر تجربة الاقتراب من الموت، حول هذه الروايات المنتشرة الآن في عالمنا الحديث. فيما يتعلق بتشابه محتواها، قد يشير هذا الناقد بسهولة إلى أننا جميعًا، ممن نشأنا تحت تأثير التقاليد الغربية، قد استوعبنا من تراثنا اليهودي المسيحي مجموعة من التعاليم والافتراضات حول ما يحدث عند الموت وبعده. ورغم وجود بعض التباين في هذه العقائد الدينية، إلا أنها، في مجملها، تتوافق مع التقارير التي زودنا بها آلاف من مروا بتجربة الاقتراب من الموت – وهي تقارير غالبًا ما تمتلئ، علاوة على ذلك، بالصور المسيحية النمطية. أليس من

البديهي تمامًا، كما قد يجادل الناقد، أن هذه الأفكار الدينية السائدة، سواء قبلناها بوعي أم لا، تُشكل هذه التجارب، بل وربما تُؤدي إلى ظهورها في المقام الأول؟ "وعلاوة على ذلك،" قد يقول هو أو هي، "فكّر فقط في وفرة المعلومات حول تجربة الاقتراب من الموت في الثقافة الشعبية اليوم. إنها جائحة. أينما نظرت، تجد أحدهم يصف إحدى هذه الحلقات على أوبرا أو جيرالدو أو برنامج لاري كينغ. الصحف الصفراء تروج لها بانتظام في عناوينها وتبالغ في تضخيمها في قصصها. صورتها العديد من أفلام هوليوود أو أدرجت فيها عناصر واضحة لتجربة الاقتراب من الموت في قصصها. المجلات الشعبية تعرضها طوال الوقت، حتى مجلة نيويوركر تنشر رسومًا كاريكاتورية عنها! وفي هذا الصدد، فكّر في الكتب الأكثر مبيعًا حول هذا الموضوع، من كتاب "حياة بعد الحياة" لمودي إلى كتاب "احتضان النور" لبيتي إيدي، والتي اشتراها الناس بالملايين. كان عليك أن تعيش في كهف في الهيمالايا على مدى السنوات العشر الماضية حتى لا تكون على دراية بهذه التجارب – فهي ببساطة تشبع الثقافة الشعبية ككل هذه الأيام. لا عجب أن هذه القصص متشابهة جدًا – فالجميع يعرف ما يمكن توقعه الآن! وهذه التوقعات، إن ما غرسته فينا تقاليدنا الدينية أولًا، ثم عززته من جميع الجوانب إعادة سرد هذه القصص عبر وسائل الإعلام حتى الغثيان، يُملي بوضوح شكل ومضمون هذه الروايات. باختصار، تجارب الاقتراب من الموت هذه مشتقة بحتة – ليست أكثر من انعكاسات في مرآتنا الثقافية، الدين في ثوب جديد. حتى بالنسبة للأشخاص المتعاطفين مع تجارب الاقتراب من الموت، يصعب إنكار قوة هذه الحجج – حتى يبدأ المرء بالتفكير في الأطفال. إذا أمكن إثبات أن الأطفال، وخاصة الصغار جدًا، يبلغون عن تجارب مشابهة بشكل أساسي لتجارب البالغين الذين يمرون بتجربة الاقتراب من الموت، فإن حجة ناقدنا ستُبطل بضربة واحدة. من الواضح أنه إذا أمكن استبعاد هذه التأثيرات المحتملة بشكل معقول، فسيتعين على المرء البحث في مكان آخر عن

تفسير تجربة الاقتراب من الموت. لذا يمكنك الآن فهم سبب حرص بعض باحثي تجارب الاقتراب من الموت على اغتنام الفرصة للتحدث مع الأطفال المعروفين باقترابهم من الموت. إذا كانت قصصهم متسقة مع النمط العام لتجربة الاقتراب من الموت، فستكون بوضوح نوعًا آخر بالغ الأهمية من الأدلة في الملخص على صحة تجربة الاقتراب من الموت. تجارب الاقتراب من الموت عند الأطفال من بين عدد من الباحثين الذين رودوا دراسات تجارب الاقتراب من الموت عند الأطفال، فإن أبرزهم على الإطلاق هو طبيب الأطفال ميلفين مورس، مؤلف الكتاب الشهير "أقرب إلى النور" حول هذا الموضوع، بالإضافة إلى أعمال مهمة أخرى في هذا المجال.١ ومع ذلك، فإن مشاركة مورس في هذا الجزء المحدد من مجال دراسات الاقتراب من الموت كانت عرضية بحتة وليست متعمدة، وقد حدثت بسبب محادثة أجراها مع مريضة تبلغ من العمر سبع سنوات تدعى كريستل. أصبحت القصة واحدة من أكثر القصص شهرة في مجال أبحاث تجارب الاقتراب من الموت بأكمله، وربما تكون كريستل نفسها الآن واحدة من أشهر الأطفال الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت، حيث ظهرت أيضًا، ليس فقط في كتاب مورس الأول، ولكن في البرنامج التلفزيوني الشهير ٢٠/٢٠ أيضًا. ضع نفسك مكان مورس، وستفهم بسهولة لماذا أسرته قصة كريستل فورًا، تمامًا كما حوّلت رؤية ذلك الحذاء على حافة مستشفى كيمبرلي كلارك إلى إيمان فوري بصحة تجارب الاقتراب من الموت. عندما كان مورس متدربًا شابًا يعمل في أيداهو، وجد نفسه مضطرًا لمحاولة إنعاش فتاة في السابعة من عمرها كادت تغرق في مسبح جمعية الشبان المسيحية. وُصلت هذه الفتاة، كريستل، بجهاز رئة اصطناعية، وأظهر التصوير المقطعي المحوسب إصابتها بتورم دماغي هائل، وشعر مورس أن فرص تعافيها تكاد تكون معدومة. كان مخطئًا. بعد ثلاثة أيام، تعافت تمامًا. لاحقًا، رآها مورس لإجراء فحص متابعة. بصفته طبيبًا، كان مهتمًا بمسائل مثل أورام المخ وسرطان الدم لدى الأطفال، ولم يكن لديه أي اهتمام بتجارب

الاقتراب من الموت (لست متأكدًا حتى من أنه سمع عنها في ذلك الوقت). لكن كريستل غيّرت كل ذلك. بعد أن عرّف مورس بنفسه، ولكن قبل أن يبدأ فحصه، التفتت كريستل إلى والدتها وقالت: "هذا هو الشخص ذو اللحية. أولاً، كان هناك طبيب طويل القامة ليس لديه لحية، ثم دخل." [صحيح، فكر مورس.] ثم واصلت تلقائيًا وصف العديد من الإجراءات الأخرى التي أجريت عليها، بما في ذلك التنبيب الأنفي – وكانت جميع العبارات دقيقة مرة أخرى. عرف مورس، الذي كان هناك طوال هذا الوقت، أن عينيها كانتا مغلقتين وأنها كانت في غيبوبة عميقة طوال هذه الفترة. اعترف بأن كريستل تخبره بكل هذا بطريقة عملية أذهلت. سألها بفضول: "ماذا تتذكرين عن وجودك في حمام السباحة؟" أجابت كريستل: "تقصدين عندما زرت الآب السماوي". شجعها مورس في حيرة من أمرها على قول المزيد، لكن كل ما قالته كريستل في ذلك اليوم كان "قابلت يسوع والآب السماوي". ثم شعرت بالخجل الشديد أو الإحراج ولم تقل المزيد. ومع ذلك، عندما عاد مورس في الأسبوع التالي، حاول مرة أخرى، وهذه المرة نجح في انتزاع قصة كريستل الكاملة. ها هي. لم تتذكر شيئًا عن الغرق. ومع ذلك، بكلماتها: "كنت ميتة. ثم كنت في نفق. كان الظلام حالكًا وكنت خائفة. لم أستطع المشي". ثم أخبرت مورس أن امرأة تدعى إليزابيث ظهرت، وأن النفق أصبح مضاءً بعد ذلك. وصفت كريستل إليزابيث بأنها طويلة القامة، ذات شعر أصفر لامع. ثم، وفقًا لكريستل، دخلوا الجنة. قالت: "كانت الجنة ممتعة. كانت مشرقة وكان هناك الكثير من الزهور". وقالت إن هناك حدودًا حول الجنة لا يمكنها الرؤية وراءها. أخبرت كريستل مورس أنها قابلت العديد من الأشخاص هناك، بمن فيهم أجدادها الراحلون، وخالتها، و"هيذر وميليسا"، وهما روحان تنتظران الولادة من جديد. كما قابلت "الأب السماوي ويسوع"، اللذين سألاها عما إذا كانت تريد العودة إلى الأرض. قالت إنها تريد البقاء معه. سألتها إليزابيث إن كانت ترغب في رؤية والدتها، ويبدو أنه في هذا الوقت، وجدت كريستل نفسها قادرة

على رؤية المنزل ولاحظت والدتها وهي تطبخ ووالدها الذي كان يجلس على الأريكة، بالإضافة إلى إخوتها وأخواتها وهم يلعبون. [وفقًا لمورس، عندما وصفت كريستل هذا المشهد لاحقًا لوالديها، اندهشا من وصفها الدقيق لملابسهم ومواقعهم في المنزل وحتى الطعام الذي كانت والدتها تطبخه.] شعرت كريستل الآن أنها، بعد كل شيء، تريد أن تكون مع والدتها، لذلك قالت "نعم" لسؤال إليزابيث، والشيء التالي الذي عرفته، استيقظت في المستشفى. وحول الجنة، علقت كريستل لاحقًا، "أود العودة إلى هناك. لقد كان لطيفًا". كما واصلت السؤال عن "هيذر وميليسا". بحسب مورس، استغرقت كريستل حوالي ساعة لسرد قصتها ذلك اليوم، ويُضيف هذا التعليق: "كانت خجولة للغاية، لكنها روت الحكاية بأسلوب قوي ومقنع جعلني أصدقها تمامًا".٢ من الواضح أن هذه الطفلة روت، بأسلوب بسيط ومباشر، نفس النوع من القصص التي سمعناها كثيرًا من شفاه البالغين الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت. إن عناصر سرد كريستل، التي رُويت بسذاجة بريئة، جعلت مورس يُعجب بصدقها، وإن كانت مفاجأة له، أصبحت الآن مألوفة لنا.وكما يشهد مورس، فقد سمع هو نفسه العديد من القصص المشابهة من الأطفال الذين قابلهم لاحقًا، خلال مسار تحقيقاته الإضافية حول تجارب الاقتراب من الموت في مرحلة الطفولة، كما فعل بالطبع باحثون آخرون استكشفوا نفس المجال. أحد هؤلاء هو الرجل الذي أسس، عن غير قصد، من خلال كتابه "الحياة بعد الحياة"، مجال دراسات الاقتراب من الموت بأكمله. كما صادف ريموند مودي العديد من حالات تجارب الاقتراب من الموت في مرحلة الطفولة خلال ما يقرب من ثلاثين عامًا من البحث وكتب عن عدد منها في كتابه "النور ما وراء".٣ هنا، أذكر فقط مثالًا واحدًا يمثل، بالمناسبة، العديد من أوجه التشابه الرائعة مع قصة كريستل لدرجة أن المرء قد يظن تقريبًا أنها نفس الطفلة. ولكن، بالطبع، إنها ليست كذلك – إنها فتاة صغيرة تدعى نينا. نينا، التي كانت في التاسعة من عمرها عندما مرت بتجربتها، كانت تخضع لعملية استئصال الزائدة

الدودية عندما توقف قلبها عن النبض. بدأ جراحوها على الفور في إنعاشها، ولكن في هذه الأثناء، بدت نينا نفسها وكأنها قد قُذفت من جسدها وكانت تشاهد محاولة إنعاشه من الوضع المرتفع المعتاد. وكما يقتبس مودي عن نينا: سمعتهم يقولون إن قلبي توقف لكنني كنت أشاهد من السقف. كان بإمكاني رؤية كل شيء من هناك. كنت أطفو بالقرب من السقف، لذلك عندما رأيت جسدي لم أكن أعرف أنه أنا. ثم عرفت لأنني تعرفت عليه. خرجت إلى القاعة ورأيت والدتي تبكي. سألتها لماذا كانت تبكي لكنها لم تسمعني. ظن الأطباء أنني ميت. ثم جاءت سيدة جميلة وساعدتني لأنها عرفت أنني كنت خائفة. مررنا عبر نفق ودخلنا الجنة. هناك زهور جميلة. كنت مع الله ويسوع. قالوا إن عليّ العودة لأكون مع والدتي لأنها كانت مستاءة. قالوا إن عليّ إنهاء حياتي. لذلك عدت واستيقظت. كان النفق الذي مررت به طويلًا ومظلمًا للغاية. مررت به بسرعة كبيرة. كان هناك نور في النهاية. عندما رأينا الضوء، كنت في غاية السعادة... كان الضوء ساطعًا للغاية.٤ ورغم أنني ركزت في عملي على البالغين الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت، إلا أنني سمعت أيضًا العديد من الروايات عن تجارب الطفولة. بعضها وصل إلى ذهني دون أي جهد من جانبي للبحث عنه. على سبيل المثال، تقدم مراسلاتي عددًا من هذه الأمثلة، على الرغم من أن التجارب الموصوفة عادةً ما تكون من بالغين يروونها بأثر رجعي. (بالمناسبة، نعلم بالفعل أنه لا توجد اختلافات هيكلية جوهرية بين أوصاف تجارب الاقتراب من الموت التي يقدمها الأطفال وتلك التي يقدمها البالغون بعد سنوات.٥) بعضها موجز للغاية، والبعض الآخر أكثر تفصيلًا، لكن يبدو أن جميعها مصنوعة من نفس القماش الذي عرضه لنا أطفال آخرون بالفعل. إليكم، لأغراض التوضيح، رواية من النوع الأكثر إيجازًا. عندما كنت في العاشرة من عمري [تكتب امرأة] مررت بتجربة. كنت مريضة للغاية بالنكاف والحمى الشديدة وما إلى ذلك، أتذكر أنني كنت في مكان ما فوق "أنا". وصل قمع داكن حلزوني الشكل إلى أصغر نقطة له أسفلي

بكثير. هناك، رأيت نفسي، وأمي تبكي على كتف زوج أمي، ورجل آخر، لم أكن أعرفه، يهز رأسه. ثم أتذكر – "أعتقد أنني سأعود". كل هذا في صمت مطبق، غير شخصي، وسلام تام. مثال ثانٍ، أكثر تفصيلاً هذه المرة، يأتي من مراسلة قدمت نفسها لي لأول مرة على أنها مؤلفة كتاب قادم في ذلك الوقت كان من المقرر أن يستند إلى تجربتي اقتراب من الموت، وكلاهما حدثت لها عندما كانت صغيرة. في رسالتها، قدمت وصفًا جزئيًا لكل منهما، وفي مراسلات أخرى، أقنعتها بتزويدني بمزيد من التفاصيل. ما يلي هو النسخة الكاملة من أول تجربة اقتراب من الموت لها. الكاتبة، بالمناسبة، هي روكسان سومرز وكتابها، موجة الضوء،٦ المنشور الآن، هو تقديم خيالي مضيء لتجربتي الاقتراب من الموت. حدثت تجربتي الأولى بعد أن بلغت الحادية عشرة من عمري. كان ذلك في الثالث والعشرين من ديسمبر عام ١٩٥٨. عادت أمي لتوها من العمل، وكنا أنا وأخي الصغير متحمسين للتحضير لعيد الميلاد. أعطتني أمي المال لأدفع أجر جليسة الأطفال التي كانت تسكن في الجهة المقابلة من الشارع. ركضتُ خارج المنزل مسرعًا، وأنا أحمل المال. لا أتذكر اصطدام السيارة بي، لكن ما أتذكره هو أنني وجدت نفسي فجأة جالسًا على شجرة أراقب المنظر من الأسفل. كنتُ لا مباليًا بما أراه. كنتُ مهتمًا، لكنني لم أكن قلقًا حقًا بشأن "الفتاة الصغيرة" الملقاة في الشارع أو المرأة التي نزلت من سيارتها وهي تصرخ صراخًا هستيريًا. رفعتُ رأسي ورأيتُ جدي [الذي توفي عندما كانت روكسان في الثالثة من عمرها]. كان يمد يده نحوي، وعندما مددتُ إليه، بدأنا نتحرك. شعرتُ بحركة سريعة جدًا، ثم وصلنا إلى مكانٍ بديع الجمال، حيث كان كل شيء حولنا مصنوعًا من غيوم بألوان الباستيل. كانت هناك أزهار، لكنها كانت رقيقة ومصنوعة من أضواء ملونة صغيرة وناعمة. وكانت هناك تلالٌ عليها قلاعٌ في الأفق. وكل شيء، حتى القلاع، كان مصنوعًا من هذه السحب الناعمة الرقيقة ذات الألوان الجميلة. سألتُ جدي إن كان يسكن في هذا المكان، فأجابني بالإيجاب.

سألته إن كان بإمكاني البقاء معه، فأجابني بالنفي، بل إنني بحاجة للعودة لمساعدة أمي وأخي الصغير. فجأةً، استعدتُ وعيي، وشعرتُ بألمٍ شديد. كانت ذراعي تؤلمني بشدة، وكان أحدهم يحملني. ثم عدتُ إلى هذا المكان الجميل مع جدي، وبدأتُ بالبكاء. قلتُ إنني لا أريد العودة، بل أريد البقاء معه... كان هناك الكثير من الحب، والكثير من التفهم. أتذكر حديثي معه وشعوري بالحماية والفهم التامين. ثم استيقظتُ في المستشفى، بذراعٍ مكسورةٍ وارتجاجٍ في المخ. يمكن بسهولة مضاعفة حالات تجارب الاقتراب من الموت الأربع التي رويتها لكم أضعافًا مضاعفة، حيث أصبح البحث في هذا التخصص الفرعي من دراسات الاقتراب من الموت نشطًا للغاية في السنوات الأخيرة. وستظل الغلبة الكبيرة لهذه المواجهات تُظهِر، كما هو الحال في الأمثلة السابقة، دليلاً قوياً على النمط النموذجي لتجربة الاقتراب من الموت. ومع ذلك، فإن جميع هذه الروايات تعاني من عيب جوهري، ولن يتردد ناقدنا في اكتشافه. سيُقرّ الناقد أولاً بأن "هذه القصص رائعة للغاية، من حيث معناها، ولكن على الرغم من جاذبيتها، إلا أنها غير ذات صلة إطلاقاً بالجدل قيد الدراسة. تتراوح أعمار الأطفال هنا بين السابعة والحادية عشرة. من الواضح أن أطفال هذه السن ليسوا بمنأى عن التأثيرات الدينية؛ بل على العكس، ربما يكونون قد تلقّوا تعليماً دينياً في هذا السن. وبنفس القدر من الوضوح، من المرجح أن يكون هؤلاء الأطفال ملتصقين بالتلفزيون بشدة، وكانت لديهم فرصة كبيرة للتعرف على تجارب الاقتراب من الموت بهذه الطريقة. قد يمر الأطفال بتجارب اقتراب من الموت، ولكن لا يوجد ما يشير هنا إلى أنها لا تتأثر بعوامل ثقافية ودينية". وبالطبع، الناقد مُحق. لكنه نسي، عن عمد، مُقيّداً مهماً لحجّة الأصالة هنا. قلنا أيضًا أن الدليل على تجارب الاقتراب من الموت في مرحلة الطفولة سيكون مثيرًا للإعجاب بشكل خاص إذا تم العثور عليه في صغار السن جدًا، ولم يُسمع عن صغار السن جدًا بعد. لذلك، في هذه المرحلة، يجب أن نوجه انتباهنا تحديدًا إلى أولئك الذين وعدهم هذا الفصل في البداية –

الأطفال الذين هم مجرد أطفال في عالم تجارب الاقتراب من الموت. تجارب الاقتراب من الموت في صغار السن جدًا قدم طبيبان نفسيان، جلين أو. جابارد وستيوارت دبليو. تويملو، أحد أقدم التقارير عن تجارب الاقتراب من الموت في الأطفال الصغار جدًا، في فصل من كتاب يتناول، جزئيًا، تجارب الاقتراب من الموت.٧ من بين الحالات الثلاث التي وصفوها، فإن الحالة التي تتعلق بصبي يُدعى تود هي الأكثر صلة بمخاوفنا الحالية: كان تود يبلغ من العمر عامين وخمسة أشهر عندما عض السلك الكهربائي من المكنسة الكهربائية أثناء اللعب مع أشقائه. صادفته والدته بعد دقيقتين أو ثلاث دقائق من وقوع الحادث. كان مستلقيًا بلا حراك.... لاحظت وجود لون مزرق قليلاً على جلده وأصبحت قلقة على الفور.... أدركت أنه لا يتنفس واستدعت سيارة إسعاف. [بدأ المسعفون في إجراء الإنعاش القلبي الرئوي ونقلوا تود إلى غرفة الطوارئ.] تشير السجلات الطبية من غرفة الطوارئ بالمستشفى إلى أنه كانت هناك فترة تقارب خمس وعشرين دقيقة عندما توقف قلب الطفل أو تنفسه. تشير هذه السجلات أيضًا إلى أن حدقة تود كانت متوسعة وأنه كان فاقدًا للوعي تمامًا. [ظل تود فاقدًا للوعي لعدة أيام؛ في الواقع، واستغرق الأمر من أربعة إلى ستة أشهر قبل أن يستعيد تدريجيًا الكثير من وظائفه القشرية والعصبية مرة أخرى. ومن اللافت للنظر أنه لم يكن هناك دليل على أي تلف دائم في الدماغ.] قبل حوالي ثلاثة أشهر من عيد ميلاده الثالث، كان يلعب في غرفة المعيشة عندما سألته والدته، "هل يمكنك إخبار أمي بما تتذكره عندما عضضت سلك المكنسة الكهربائية؟" دون أن يرفع رأسه حتى، أخبرها، "دخلت إلى غرفة مع رجل لطيف للغاية وجلست معه." سألته والدته عن شكل الغرفة. أجاب تود: "كان فيها ضوء ساطع كبير في السقف"، وهو ما ظنته والدته ثريا. ثم سألته والدته عما قاله الرجل له. أجاب تود: "سألني إن كنت أرغب في البقاء هناك أم العودة إليك". نظر إلى والدته وقال: "أردت أن أكون معك وأعود إلى المنزل". ثم

ابتسم وعاد إلى ألعابه.٨ ولئلا تظن أن تود الصغير كان في هذه الأثناء يختلس النظرات إلى أوبرا وهي تتحدث إلى من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت، يجب أن تعلم أن هذه الحادثة وقعت عام ١٩٧٢، قبل عدة سنوات من نشر كتاب "حياة بعد حياة" لمودي، وبالطبع، لم تكن والدة تود نفسها على دراية تامة بتجارب الاقتراب من الموت في ذلك الوقت. حالة مماثلة، متاحة أيضًا من خلال شهادة والدة الطفل، تأتي مرة أخرى من أرشيفي الخاص. في هذه الحالة، تصف الأم تجربة الاقتراب من الموت التي تعرض لها ابنها خوسيه، والتي حدثت عندما كان عمره ثلاث سنوات وثمانية أشهر. ظروف هذه الحالة مأساوية وسردتها الأم بوضوح في رسالة الأم. في أحد أيام الصيف، تم القيام بنزهة عائلية إلى بحيرة، مصحوبة بعلامات مختلفة من القلق والتشاؤم. قاوم خوسيه نفسه الذهاب وأعلن عند وصوله أنه لا يزال غاضبًا من اضطراره إلى التواجد هناك. ومع ذلك، عندما كان انتباه والدته في مكان آخر، اختار خوسيه الذهاب إلى الماء. عندما لاحظت الأم غياب ابنها لفترة طويلة غير مبررة، أطلقت صرخة موت. "فاي [أختها]، لا أستطيع العثور على خوسيه." في غضون ثوانٍ، كان الجميع ينظر. الجيران على الشاطئ. مرت عشر دقائق. لم يكن خوسيه موجودًا. ركضت على تلة. تبعني ميغيل [زوجها]. احتضنني. شعرت بالعجز التام وأنا أصرخ بين ذراعيه وهو يبكي بين ذراعي. عرفتُ للتو أنه مات. بعد بضع دقائق، عثر رجال الإنقاذ على خوسيه في عمق ثلاثة أمتار من الماء بجوار الرصيف. ولحسن الحظ، لا يزال قلبه ينبض. نُقل على وجه السرعة إلى المستشفى في غيبوبة عميقة. بالطبع، كان الأب والأم الآن على وشك التغلب على القلق. وقد أصيبا برعب آخر في المستشفى بعد أسبوعين، حيث استمرا في مراقبة خوسيه. أسبوعان، دون أي تغيير. في أحد الأيام، دخلت غرفته. كان سريره مجردًا من الأغطية. لا ملاءات، ولا خوسيه. غرزت أصابعي في ميغيل. دخلت مدبرة منزل غرفته وقالت: "إنه في نهاية الممر". سرنا في الردهة وقد خُدِّرنا تمامًا. ظننتُ أنه

مات. وبينما كنا ندخل غرفته ببطء، كان خوسيه يضحك على مهرج يُوزِّع بالونات. تعافى خوسيه في النهاية، ولم يبقَ من محنته سوى مشكلة بسيطة في الأذن سرعان ما تزول. بعد سنوات، عندما بلغ الحادية عشرة من عمره، أخذ والدته جانبًا وبدأ يتحدث معها عن ضوء أبيض. لم تفهم الأم. عرض خوسيه أن يشرح، لكنه توسَّل إلى والدته ألا تضحك عليه. عندما اطمأن، بدأ يُخبرها عن الضوء الذي كان فيه عندما كاد يغرق. قال: "منذ زمن بعيد كنت مستيقظًا. لم أكن نائمًا! كنتُ أصعد في الهواء ورأيتك أنت وبابا تبكيان. جاءني شيء وقال لي يجب أن تعود. شعرتُ بالارتياح، لكنني أحببتُ جميع الأشخاص الذين رأيتهم". سألتُ خوسيه عمن رآه، فقال: "كانوا شديدي السطوع، لكن رجلًا واحدًا أمسك بي وشعرتُ بالارتياح الشديد لدرجة أنني أردتُ البقاء، لكنه رفض". عادةً، في حالات الأطفال الصغار جدًا، لا نجد شيئًا يُشبه سردًا كاملًا لتجربة الاقتراب من الموت، بالطبع. بدلًا من ذلك، نجد شظايا، أجزاءً متفرقة من ذكريات النور والعجب التي يجب تصفيتها من خلال غموض مهارات الطفل اللفظية التي لا تزال بدائية. ومع ذلك، فإن ما يتبين يُذكرنا بوضوح بالتجربة الأوسع التي نعرفها. ورغم أنها جزئية، إلا أنها ترتبط بالكل. ورغم صغر سن تود وخوسيه عندما خاضا تجارب الاقتراب من الموت، إلا أن هناك حالات أخرى تتعلق بتجارب الاقتراب من الموت في أعمار أصغر. إحداها تعود إلى بوني لونغ، وهي فتاة بارزة في تجربة الاقتراب من الموت، أعرفها جيدًا، وتعيش الآن في منطقة سياتل. في طفولتها، مرت بنوبتين من هذا القبيل، الأولى حدثت عندما كانت بالكاد في الثانية من عمرها. وهي فتاة مبكرة النضج بشكل غير عادي، تدعي أنها تتذكر هذه الحادثة بوضوح. أخبرتني أن ما أدى إلى ذلك هو "سحب راديو كبير الطراز قديم الطراز فوق..." "أنا، أضرب نفسي." واصلت إعطائي تفاصيل إضافية عن الحادثة، مستندةً جزئيًا إلى ما تتذكره هي نفسها، وجزئيًا إلى ما قيل لها لاحقًا: "أصبتُ بجرحٍ أشد في منتصف جبهتي، وما زلتُ أحتفظ بالندبة... على أي حال،

أخبرتني أمي لاحقًا أنهم كانوا قلقين جدًا على فقداني. تحطم الزجاج فوق القرص على وجهي، ودخلت شظية كبيرة داخل أنفي. لكنني وجدت نفسي في الطرف الآخر من الغرفة، أشاهد رجلًا يرتدي زيًا داكنًا وقبعة داكنة اللون، وهو يضمّد جرحي. شعرتُ أنني بخير من مكاني. كان الشيء الذي يُضمّد جرحي مترهلًا. ما زلتُ أتذكر الصفاء الذي شعرتُ به، والإشراق من حولي – ألوان، ضوء، هدوء... كان الأمر كما لو أن تلك اللحظة كانت ملونة بينما كانت بقية حياتي باهتة ورمادية. لم أبدِ أي ارتباط بما كان يحدث في الغرفة على الإطلاق. في رسالة حديثة لي، ذكرت بوني معلومةً مثيرةً للاهتمام من التفاصيل المُؤكّدة حول هذه الحادثة التي لم أكن أعرف عنها من قبل: من اللافت للنظر أنني عندما أخبرت والدتي أخيرًا بكل شيء عن هذه التجربة عندما كنت في الثانية من عمري، كتبتُ مخططًا لغرف منزلنا الصغير في إنديانا حيث وقعت الحادثة. صُدمت من معرفتي بمكان كل شيء... تقول والدتي إنه من المستحيل أن أتذكر التفاصيل. كان عليك أن ترى وجهها عندما أخبرتها عن الرجل ذي الزي العسكري. قالت إنه من وحدة إطفاء وإنقاذ. ولديّ حالات أخرى في ملفاتي، لا تقل إثارة للدهشة عن حالة بوني، من أشخاص يقولون إنهم يتذكرون بوضوح تجربة الاقتراب من الموت في أعمار مبكرة، وبالتالي تبدو أقل احتمالًا. يزعم بعض هؤلاء الأفراد، على سبيل المثال، أنهم يتذكرون مثل هذه النوبات عندما لم يتجاوزوا ١٨ شهرًا من العمر، أو حتى أصغر، ويشيرون أحيانًا، كما فعلت بوني، إلى أنهم تلقوا منذ ذلك الحين أدلة مؤكدة من آبائهم أو أشقائهم بأنهم كانوا بالفعل مرضى للغاية في ذلك الوقت. وكمثال على هذا النوع من الشهادات، لنأخذ شهادة شخص قابلناه بالفعل. في الفصل الأخير، قد تتذكرون امرأة، نيل، التي، خلال تجربة الاقتراب من الموت في مستشفى بوسطن، فوجئت عندما لاحظت شبكة عنكبوت بالقرب من السقف. وكما علمت لاحقًا، لم تكن هذه أول تجربة اقتراب من الموت لنيل. فقد حدثت أول تجربة لها، كما أخبرتني، عندما

كانت في الثالثة عشر من عمرها فقط. وعلاوة على ذلك، لديها ذكريات واضحة عن هذه الحادثة ومعرفة مباشرة من والدتها بأنها كانت في المستشفى في ذلك الوقت بسبب الالتهاب الرئوي. تقدم أولاً المعلومات الأساسية التالية عن ظروفها: كنت مريضة جدًا بالتهاب رئوي ثنائي بالإضافة إلى التهاب الخشاء الثنائي. في عام ١٩٣٥، لم يكن العالم قد حظي بالمضادات الحيوية. كان علاج التهاب الخشاء جذريًا بشكل عام وتضمن الإزالة الجراحية لعظم الخشاء الموجود خلف الأذن. حالت حالة رئتي الخطيرة دون استخدام أي تخدير عام... كانت العملية جراحية ومؤلمة على أقل تقدير. بالنسبة لرضيع، كانت صدمة وتشبه إلى حد كبير الاغتصاب.تصف نيل بعد ذلك ما تتذكره عن تصوراتها للعالم من حولها: كان جسدي مقيدًا إلى السرير بينما تمسك رأسي أيادٍ كبيرة كالفولاذ. لم يُسمح لأمي بدخول الغرفة، فقد وُضعت في عزلة. من خلال قضبان السرير الحديدي، بطلائه الأبيض الباهت والمتشقق، استطعت رؤيتها على الجانب الآخر من النافذة. كان وجهها ملتويًا من الألم. لطخت الدموع وجنتيها. ثم، عندما أُجريت العملية الجراحية أخيرًا، وجدت نيل نفسها فجأة في مكان آخر: استُبدل الشعور المألوف بالإرهاق بدفء وسلام بينما غمر جسدي ضوء مهدئ، ولكنه مشع. نظرت إلى النافذة، باحثًا عن أمي. أردتها أن تعلم أنني بخير. لم تكن هناك. اختفى جفاف غرفة المستشفى الصارخ. كنت بأمان؛ كنت مطمئنًا؛ لقد شُفيت. غمر النور جسدي بالحب؛ عزز روحي؛ أمرني أن أكافح – وفعلت! على الرغم من أهمية هذه الحالات في إيحاءها بأن الأطفال يستطيعون تذكر تجارب الاقتراب من الموت منذ سن عام أو عامين فقط، إلا أنها بعيدة كل البعد عن كونها الأمثلة الأكثر إثارة للإعجاب على تجارب الاقتراب من الموت لدى الأطفال الصغار. ولعل أغرب مثال من هذا النوع، بل وأكثرها دهشة، والذي تم توثيقه، يتعلق بشاب يُدعى مارك بوتس، يبلغ من العمر الآن اثنين وعشرين عامًا، يدّعي أنه يتذكر تجربة اقتراب من الموت حدثت له عندما

كـان عمـره تسـعة أشـهر فقـط! قبـل أن تظـن أن تصـديق مثـل هـذا الادعـاء البعيـد الاحتمـال يعنـي التضـحية بحواسـك النقديـة تمامًـا، استمع إلـى الحقـائق ثم كوّن رأيك بنفسك. التقيت بمارك واستمعت إليه لأول مرة في مؤتمر للجمعية الدولية لدراسات الاقتراب من الموت (IANDS) في يونيو ١٩٩١، في سياتل، حيث كنت قد ذهبت للتحدث عن بحثي الخاص حول تجارب الاقتراب من الموت. خلال المؤتمر، كانت هنـاك لجنـة مؤلفـة مـن العديـد مـن الأشـخاص الـذين خاضـوا تجـارب الاقتـراب مـن الموت، وكان مارك، البالغ من العمر تسعة عشر عامًا آنذاك، أحد المشاركين، إلى جانـب والدتـه كـارول. قبـل أن يـروي مـات قصـته، قدّمت كـارول للجمهـور بعـض المعلومات الأساسية الضرورية عن مارك. أخبرتنـا أن مـارك وُلد بحالـة تُسمى تلين القصبة الهوائيـة، أي رخوة القصبة الهوائيـة. تُسبب هذه الحالـة مشاكل فـي التنفس. عندما كان مارك في التاسعة من عمره، نُقل إلى المستشفى لعدم قدرته على التنفس، وأُجريت له عملية فتح قصبة هوائية طارئة. خلال العملية، أصيب مارك بسكتة قلبية وتوقف قلبه عن النبض لمدة أربعين دقيقة! ومع ذلك، أُعيد إنعاشه أخيرًا، لكنه كان الآن فـي غيبوبـة (والتـي استمرت ثلاثـة أشـهر). بعد شفائه (دون تلـف فـي الـدماغ، بالمناسبة)، زُوّد بأنبوب قصبة هوائية، بقي فيه حتى بلغ الثالثة من عمره ومنعه من الكلام. بعد عامين، عندما كان في الخامسة من عمره، كان يتناول الغداء في أحد الأيام مع والده، وتذكر تلقائيًا وقت "وفاته". وكما لاحظت الأم قبل أن تروي لنا هذه الحادثة، لم يسمع أي من الوالدين بهذه القصة من قبل. وتابعت قائلة: "لم يُخبر قط أنـه مـات. لـم يُخبر قط بالأشياء التـي حدثت لـه". علـى أي حـال، كمـا تـذكرت الأم المحادثـة، فقـد جـرت علـى هـذا النحـو: جلـس بجانـب والـده، وقـال: "أبـي، هـل تعلـم مـاذا؟" فقال والـده: "مـاذا؟" "أنـت تعلـم أننـي مـت". "أوه، هل مـت؟" فقـال: "نعم". قـال والـده: "حسنًا، مـاذا حدث؟" فقال: "لقد كـان مظلمًـا للغايـة يـا أبـي، ثـم أصـبح سـاطعًا للغاية. وركضت وركضت، ولم أعد أشعر بالألم". وقال والده: "أين كنت تركض يا

مارك؟" فقال: "أوه يا أبي، كنت أركض هناك [مشيرًا إلى أعلى]... وقال إنه لم يعد يشعر بالألم، وتحدث الرجل معه. وقال والده: "ما نوع الكلمات التي قالها؟" وقال مارك: "لم يتحدث هكذا [مشيرًا إلى فمه]، بل تحدث هكذا [مشيرًا إلى رأسه]. لأنه لم يستطع أن يخبرك بمفرداته القليلة أن ذلك كان من خلال عقله. وقال: "لم أكن أريد العودة يا أبي، ولكن كان عليّ ذلك". كان كلا الوالدين في حيرة تامة من قصة مارك. كان هذا بالطبع في الأيام التي سبقت صياغة مودي لمصطلح تجربة الاقتراب من الموت، ولم يسمع أي من الوالدين بمثل هذا الشيء من قبل. ومع ذلك، بطريقة ما، اعتقدا أن مارك كان يقول الحقيقة. لكن لم يتمكن أي شخص استشاروه، بمن فيهم أطباء مارك، من تقديم أي إرشادات مفيدة لهم، ناهيك عن تأكيد قصة مارك. تقول الأم إنه عندما حاول مارك التحدث عن الأمر مع أصدقائه، سُخر منه، لذلك تعلم بسرعة التزام الصمت بشأنه. وأخبرتنا أن تحفظه المفهوم عن مناقشة الأمر استمر حتى قبل بضع سنوات فقط، عندما أتيحت لمارك فرصة مشاركة ذكرياته مع ملفين مورس. ساعد مورس في إثبات صحة قصة مارك، ومكّن والديه من فهم ما حدث له. كان امتنان كارول بوتس لمورس، التي كانت أيضًا متحدثة في المؤتمر، واضحًا. بحلول ذلك الوقت، كنا جميعًا في الحضور نتوق لسماع مارك مباشرةً، الذي كان جالسًا، ورأسه منخفض في الغالب، بينما كانت والدته تحكي لنا عنه. عندما جاء دوره، رفع رأسه وبدأ يتحدث، بخجل تقريبًا ولكن بصوت هادئ وثابت، عما يتذكره عندما كان في التاسعة من عمره. بالطبع، يتحدث الآن بمفردات شاب بالغ، ولكن كما سترون، فإن روايته لا تُكمل إلا رواية والدته عندما كان مارك في الخامسة من عمره: إنها لا تحيد عنها. بعد وصف الظروف التي أدت إلى نوبة قلبية، قال مارك: "خرجت من جسدي، ورأيت الأطباء والممرضات يُعالجونني، يحاولون إعادتي إلى الحياة. ورأيت جدتي تحاول العثور على والدتي في الطرف الآخر من القاعة. وكان الأمر غريبًا بعض الشيء". لم يكن هناك طريقة لأتمكن من رؤية أمي أو

جدتي، أو أي شيء، لأن أمي كانت في الأسفل في الطرف الآخر من غرفة الانتظار، والتي كانت على بعد ١٠٠ ياردة على الأقل، عبر العديد من الممرات والغرف والأبواب. وظللت أطفو في الأعلى. رأيت الأطباء والممرضات ما زالوا يعملون عليّ... وفجأة، وصلت إلى أعلى غرفة المستشفى وكنت من خلال السقف إلى بُعد آخر في أسفل نفق. كان هذا النفق مظلمًا للغاية، ولم يكن بإمكانك رؤية أي شيء على الإطلاق. زحفت إلى أعلى النفق. [قد يبدو غريبًا أن يقول مارك إنه "زحف" إلى أعلى النفق، لكن تذكر أنه كان يبلغ من العمر تسعة أشهر فقط وقت حادثة اقترابه من الموت!] أوضح مارك أنه كان من الصعب عليه أن يشق طريقه إلى أعلى النفق، لكنه وجد نفسه يحرز تقدمًا بطيئًا على الرغم من ذلك. ثم: في منتصف الطريق إلى أعلى النفق، رأيت القليل جدًا من الضوء. مثل الفجر، كان الأمر هكذا إلى حد كبير. عندما قطعتُ ثلاثة أرباع المسافة إلى القمة، رأيتُ ضوءًا كثيفًا. "يا إلهي، سأذهب لأرى ما هذا!" على بُعد قدمين تقريبًا من القمة، فجأةً، ظهرت تلك الأضواء الكبيرة الجميلة البرتقالية الصفراء، في كل مكان. إنها تشبه ضوء الشمس نوعًا ما، لكنها ساطعة للغاية – لكنها لا تؤذي عينيك... عندما خرجتُ من النفق... لم أصطدم بالأرض أبدًا. كنت أنزلق!... لم أزحف، ولم أستطع المشي لأن عمري كان تسعة أشهر فقط.... لذا كنت أنزلق فقط ثم فجأة، على بعد حوالي ٥٠ ياردة أمامي، كانت هناك هذه الأشكال البيضاء الغائمة.... لقد منحوني نوعًا من الدفء والحب بأنني مرحب بي هناك... [للحظة، استدار مارك، ولكن عندما استدار، وجد أن هذه الأشكال قد اختفت.] ولكن عندما استدرت، كان كل شيء ذهبيًا.... [يجد نفسه الآن ينزلق على الطريق.] كان الطريق ذهبيًا جميلًا – كان ذهبيًا بقدر ما أستطيع أن أرى. لذلك كان الأمر أشبه بـ "واو، أين أنا الآن؟" لذلك كنت أنزلق على هذا الطريق الذهبي، وفجأة ظهر هذا الرجل أمامي. [يتبع ذلك محادثة توارد خواطر في هذه المرحلة، ويفهم مارك أن هذا الكائن هو "الله".] سألني

كيف حالي، وأخبرته أنني أشعر بالارتياح والروعة. "يمكنني التنفس، أشعر بالحرية هنا. إنه لأمر رائع." [بعد ذلك بقليل، توقفا عن الانطلاق على الطريق الذهبي معًا، ودار بينهما المزيد من الحوار، فكريًا.] وسألني إن كنت أرغب بالعودة. فأجبت: "لا". فقال: "لماذا؟" "لأن المكان هنا رائع وجميل وهادئ. لا أريد العودة إلى الألم والمعاناة". ثم أضاف: "لديك هدف في الحياة، وعندما تحققه، يمكنك العودة لزيارتي يومًا ما". ثم عدتُ إلى جسدي، ولكن في غيبوبة.٩ عند سماع هذه الرواية شخصيًا، كان من الصعب الشك في قصة مارك، وأعتقد أن صدقه كان واضحًا للجميع. ولكن بالنسبة لأي شخص لم يكن حاضرًا ليسمعه مباشرة، قد يكون من الأصعب بكثير تصديق أن هذا الشاب يتذكر بالفعل، ويتذكر بدقة، أحداثًا زُعم أنها وقعت عندما كان عمره تسعة أشهر فقط. لذلك، يجب أن نسأل: ما هي الأدلة الإضافية التي لدينا والتي ستسمح لنا بتصديق قصة مارك على أنها حقيقة، وليست خيالًا؟ سأستعرض قريبًا بعض نتائج الأبحاث المتاحة الآن حول الأطفال الرضع، والتي تُظهر، على ما أعتقد، وبشكلٍ مُقنع تمامًا، أن الأطفال في سن مارك أو أصغر يمكنهم بالفعل تذكر أحداث من هذه السن، لكنني سأركز الآن على ما نعرفه عن مارك نفسه وروايته لتجربته المزعومة. أولًا، نعلم أن السجلات تُشير إلى أن مارك عانى بالفعل من التهاب قصيبات حاد في طفولته بسبب خلل في قصبته الهوائية، وأنه عولج من حالته بالطريقة التي وصفها هو ووالدته. نعرف هذا ليس فقط من شهادتهما، ولكن أيضًا لأن ملفين مورس حقق في هذه الحالة بدقة في سياق بحثه.١٠ ثانيًا، تتطابق قصة مارك من نواحٍ عديدة مع تفاصيل حالات أخرى من تجارب الاقتراب من الموت في مرحلة الطفولة، والتي نعرفها بالفعل. على سبيل المثال، ستتذكرون قصة الصبي الأعمى، براد باروز، التي ذكرتها في الفصل السابق. كان براد في الثامنة من عمره عندما تعرض لتجربة الاقتراب من الموت، لكنه هو الآخر أفاد بأنه طفا خارج جسده، صاعدًا نحو السقف، وفي النهاية عبر السقف، تمامًا كما يدعي مارك.

علاوة على ذلك، وجد براد، مثل مارك، نفسه منغمسًا في نفقٍ، اجتازه هو الآخر بصعوبة، ثم خرج إلى بيئةٍ مُشرقة. ومثل مارك، واجه في النهاية كائنًا قيّده وأجبره على العودة إلى جسده رغماً عنه. التشابهات بين هاتين الحالتين (وحالات أخرى يُمكنني ذكرها) واضحةٌ جدًا لدرجة أنها لا تحتاج إلى تعليق. ما مدى احتمال أن تكون مجرد خيالاتٍ متطابقة؟ ثالثًا، لدينا معلوماتٌ إضافية من والدة مارك أنه عندما كان طفلًا صغيرًا، عاش حياةً مُقيّدةً للغاية، ولم يكن خاضعًا للتأثيرات المُعتادة التي تُميّز الأطفال في هذا العمر. في هذا الصدد، صدف أن علّقت والدته خلال حلقة النقاش قائلةً: "لم يكن يخرج إلى العلن. لم يذهب قط إلى الكنيسة أو مدرسة الأحد. لم يذهب قط إلى متجر بقالة. لم يكن بإمكانه استقبال أي شخص في المنزل. عاش حياةً منعزلةً للغاية. من المُستحيل أن يكون على علمٍ بهذه الأمور". مرةً أخرى، لهذه الكلمات وقعٌ مألوف. لقد سمعناها من قبل. هل تتذكرون تعليقات والدة ستيفن الصغير، الصبي الذي استُهلت قصته بموته القريب هذا الفصل، بشأن المصادر الخارجية المحتملة لمعرفته الظاهرة بتجارب الاقتراب من الموت؟ هي أيضًا أكدت أن ابنها عاش حياةً منعزلةً حتى سن الثانية، لذا فهي متأكدة من أنه لم يتعلم ما تعلمه من مصدر خارجي. وأخيرًا، أوضحت والدة مارك أنها هي الأخرى واجهت شكوك وتشكك الأشخاص الذين اختارتهم لمشاركة قصة مارك معهم. وفي هذه النقطة، تحدثت بصراحة تامة عن كيفية تعاملها مع هذه التحديات: كان الناس يقولون لنا: "كيف تصدقون طفلًا يخبركم بما حدث له في عمر تسعة أشهر؟" وكنت أقول: "كيف لا تصدقونه وهو قادر على إخباركم بمكان وقوفكم، وهو أمرٌ يستحيل رؤيتكم فيه؟ كيف لا تصدقونه وهو يحدث ما قاله، وهو أمرٌ لا يمكن أن يعرفه؟" قصة مارك، وإن كانت قد تُبالغ في تقديرنا لما قد يتذكره الأطفال في صغرهم، إلا أنه من الواضح تمامًا أنه لا يُمكن تجاهلها بسهولة باعتبارها مجرد خيال. فهناك الكثير من البيانات التي تدعمها، بالإضافة إلى أن مارك ليس أصغر حالة مُسجلة لأطفال يتذكرون

على ما يبدو تجربة اقتراب من الموت. ولتوضيح مدى امتداد هذه الذكريات، دعوني أذكر حالتين إضافيتين بإيجاز، ولو فقط للإشارة إلى أن هذه الحدود قد تتجاوز كل تصوراتنا المُعتادة حول مثل هذه الاحتمالات. في عام ١٩٨٥، على سبيل المثال، نشر طبيب أطفال يُدعى ديفيد ب. هيرزوغ حالة في مجلة طبية تتعلق بفتاة صغيرة لم يكن عمرها سوى ستة أشهر عندما ربما تعرضت لتجربة اقتراب من الموت.١١ يمكنك الحكم على الأدلة بنفسك واستنتاج ما تُريد. يقول هيرزوغ إن الفتاة المعنية نُقلت على وجه السرعة إلى المستشفى وهي تعاني من فشل كلوي ودوراني حاد، ولم يكن من المتوقع أن تعيش. ولكن على عكس كل التوقعات، نجت، وعولجت بنجاح وخرجت من المستشفى. ومع ذلك، وكما يشير هيرزوج، ظهرت في النهاية بعض المؤشرات التي توحي بأنها عندما كانت على وشك الموت، تعرضت لتجربة اقتراب من الموت. بعد بضعة أشهر من خروجها من المستشفى، أصيبت بنوبة هلع عندما شجعها بعض أشقائها على الزحف عبر نفق في متجر محلي. لم يكن سبب هذه الاستجابة واضحًا، لكن "ذعر النفق" تكرر في عدة مناسبات. ووفقًا لوالدتها، كانت المريضة تتحدث بسرعة كبيرة خلال هذه النوبات، وتشعر بخوف وتوتر مفرطين، ويبدو أنها تعرف النفق جيدًا. في سن الثالثة والنصف، عندما كانت والدتها تشرح لها اقتراب جدتها من الموت، أجابت الطفلة: "هل ستضطر جدتي إلى عبور النفق لرؤية الله؟"١٢ وأخيرًا، سأستشهد بمثال أخير من مراسلة أخرى لي، تدعي، مثل العديد ممن راسلوني، أنها تتذكر أحداث طفولتها المبكرة. ومع ذلك، في هذه الحالة، تتضمن رسالتها تلميحًا إلى أن تجربتها قد تكون بالفعل مبنية على حادثة اقتراب من الموت حقيقية. كما توضح، في مرحلة ما، أفترض، يأتي إلينا جميعًا أن نتذكر أقدم ذكرياتنا الملموسة عن هذه الحياة. بالنسبة لي كانت هناك اثنتان. كانت الثانية في عام ١٩٥٠، عندما كنت في الثانية من عمري تقريبًا. أتذكر بوضوح أنني كنت مستلقية على ظهري على طاولة أبكي، ورأيت الطاولة محاطة بأشخاص يرتدون

أثوابًا وأقنعة، ورأيت كأس الأثير ينزل نحو وجهي وأشم الرائحة الكريهة، ثم السواد. أول ذكرى ملموسة لي حدثت قبل هذا. كنت في نفق مظلم مع ضوء ساطع في نهايته. نظرت إلى أسفل وإلى يميني قليلاً ورأيت طفلًا. لسنوات، اعتقدت أنني بطريقة ما أتذكر ولادتي. ثم، بينما كنت أفكر في هذا، أدركت أن ذلك كان سخيفًا. ثم تساءلت عما إذا كنت توأمًا. استبعد البحث الأنساب هذا الاحتمال. ومع ذلك، علمت أنه في عمر ستة أسابيع، كنت مصابًا بالسعال الديكي وكنت مريضًا جدًا. استنتاجها؟ أعتقد أنني مررت بتجربة حقيقية، وإن كانت قصيرة، بالقرب من الموت. أشعر بالسلام والرضا لإيماني بأنني وجدت التفسير الحقيقي لهذه الذكرى المبكرة التي رسخت في ذهني الواعي... ولم أخشَ الموت قط، بل كنتُ أؤمن دائمًا بيقين تام باستمرار الحياة. في هذه المرحلة، قد تتساءلون إن كنا قد وصلنا أخيرًا إلى حافة التذكر الواعي الواضح لتجارب الاقتراب من الموت في مرحلة الطفولة المبكرة. من المؤكد أن فكرة أن رضيعًا عمره ستة أسابيع يمكنه تذكر تجربة الاقتراب من الموت يصعب تصديقها بالنسبة لمعظم الناس. ومع ذلك، وكما ستتعلمون قريبًا، لدينا الآن أدلة تجريبية قوية على أن عمليات التذكر لدى الأطفال يمكن أن تكون دقيقة بالفعل في مثل هذه السن المبكرة، وحتى قبل ذلك. في الواقع، أخبرني العديد من الأشخاص أنهم متأكدون من قدرتهم على تذكر تجربة اقتراب من الموت مروا بها عند الولادة! لم يكتفِ بعض هؤلاء الأفراد بتدوين هذه الذكريات لي، بل أبلغوني أيضًا أنهم وُلدوا ميتين، أو مزرقين، أو معرضين لخطر آخر عند الولادة، مما يعتقدون أنه يدعم ذكرياتهم عن تجربة الاقتراب من الموت.بالطبع، لا أتوقع منك أن تصدق هذه الادعاءات بناءً على مثل هذه الأدلة الواهية، ولكن قبل أن ترفضها تمامًا باعتبارها خيالًا، ربما يجب عليك إلقاء نظرة على الأبحاث الحديثة التي تتناول الذاكرة لدى الأطفال حديثي الولادة. الذاكرة ما حول الولادة أثبتت الأبحاث الحديثة في أساس الذاكرة البشرية بوضوح أن الذاكرة ليست عملية وحدوية. بدلاً من ذلك، فهي ما

يسميه علماء الأعصاب اليوم "معيارية"، مما يعني أن مكونات مختلفة من الدماغ تشارك في ترميز محدد للغاية لأنواع مختلفة من التجارب. يتم تمثيل الذاكرة البصرية بشكل مختلف في الدماغ عن الذاكرة السمعية، على سبيل المثال. وحتى داخل مجال تذكاري معين، مثل الرؤية، تستجيب مناطق معينة من القشرة الجبهية للشكل واللون، ويسجل البعض الآخر الموقع، وتشارك مناطق أخرى في تحليل الأنماط، وما إلى ذلك.١٣ أحد آثار هذا الفهم المعياري لوظيفة الدماغ هو وجود أنواع مختلفة من الذاكرة أيضًا. معظم الناس الآن على دراية، على سبيل المثال، بالتمييز بين الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى. هناك تمييز آخر شائع الاستخدام في علم الأعصاب بين الذاكرة التقريرية (تذكر حدوث شيء ما) والذاكرة الإجرائية (تذكر كيفية القيام بشيء ما). هناك ذاكرة سيرة ذاتية، وذاكرة دلالية، وذاكرة خلوية، ومجموعة متنوعة من أنواع الذاكرة الأخرى التي تم اختيارها لدراسة خاصة. أحد هذه الأنواع، وهو ذو أهمية خاصة بالنسبة لنا هنا، هو ذاكرة ما حول الولادة. يعني مصطلح ما حول الولادة "عند وقت الولادة أو حواليه"، وقد اقترحه في الأصل أحد رواد البحث في الذكريات المحتملة المتعلقة بالولادة، ستانيسلاف جروف.١٤ لفكرة أن البالغين يمكنهم تذكر ميلادهم وتجارب أخرى في حياتهم حديثي الولادة تاريخ طويل ومثير للجدل، لكن الأبحاث الحديثة في هذا الاحتمال الذي يبدو سخيفًا كشفت عن أدلة يصعب دحضها. في الواقع، نشأت جمعية لعلم النفس والصحة قبل الولادة وما حولها في السنوات الخمس عشرة الماضية لتعزيز هذا الخط من البحث وتحفيز تطبيقاته العلاجية. يضمّ هذا المنتدى الآن مئات الأطباء والممرضين والأكاديميين والباحثين والمعالجين والمعلمين من جميع أنحاء العالم، ويجتمعون لمشاركة نتائجهم ورؤاهم في المؤتمرات الدولية. ومن بينهم ديفيد ب. تشامبرلين، وهو طبيب نفسي وباحث في مجال ما حول الولادة من سان دييغو، وهو رئيسٌ حديثٌ لهذه المنظمة. لطالما كان الدكتور تشامبرلين من أبرز المدافعين عن وجود ذاكرة ما حول الولادة،

وقد أنتج أبحاثًا غزيرة تدعم مزاعمه. أعتقد أن عمله يُمثّل النتائج في هذا المجال، ونظرًا لأهميته الواضحة في تقارير تجارب الاقتراب من الموت لدى الأطفال، فمن المفيد أن نخصص بضع لحظات هنا لوصف بعض اكتشافاته. نشأ اهتمام تشامبرلين بهذا المجال في الأصل من قصص سمعها عن أطفال صغار جدًا بدا أنهم يتذكرون ميلادهم. ما جعل تشامبرلين مترددًا في رفض هذه الادعاءات السخيفة على الفور هو أن الأطفال غالبًا ما كانوا يُبلغون عن أحداث صحيحة واقعيًا لم يُخبروا بها من قبل. بعض الأمثلة ستسمح لك بوضع نفسك داخل عقل تشامبرلين المرتبك وهو يحاول أن يفهم كيف يمكن لهؤلاء الأطفال أن يعرفوا ما فعلوه. في كتاب شهير كتبه تشامبرلين حول هذا الموضوع،١٥ يروي قصة من هذا القبيل، جاءت من صبي يبلغ من العمر ٣ سنوات ونصف اسمه جيسون. في إحدى الليالي أثناء عودته إلى المنزل، قال جيسون تلقائيًا أنه يتذكر ولادته. أخبر والدته أنه سمعها تبكي وكان يفعل كل ما في وسعه للخروج. كان "ضيقًا"، وشعر "بالتبلل"، وشعر بشيء حول رقبته وحلقه. بالإضافة إلى ذلك، كان هناك شيء يؤلم رأسه وتذكر أن وجهه كان "مخدوشًا". قالت والدة جيسون إنها "لم تتحدث معه أبدًا عن الولادة، أبدًا"، لكن الحقائق كانت صحيحة. كان الحبل السري ملفوفًا حول رقبته، وتمت مراقبته عبر قطب كهربائي في فروة رأسه، وتم سحبه بالملقط. الصورة التي التقطتها المستشفى تُظهر خدوشًا على وجهه.١٦ فتاة أخرى، لم تبلغ الرابعة من عمرها بعد، عرفت "سرًا عائليًا" لم يُكشف لها أبدًا، عندما تحدثت عن ولادتها. في هذه الحالة، كانت صديقة للأم وجليسة أطفال عرضية تدعى كاثي حاضرة أثناء الولادة، لمساعدة القابلة. بعد الولادة، كانت القابلة مشغولة وكانت الأم قد سُمح لها بالدخول إلى الحمام، تاركة كاثي بمفردها مؤقتًا مع الطفل. عندما بدأ الطفل في الأنين، أعطته كاثي بشكل لا إرادي لترضع من ثديها. وبحلول الوقت الذي عادت فيه الأم، كان الطفل قد نام بالفعل، وشعرت كاثي بالذنب إلى حد ما لكونها أول شخص يرضع

الطفل، واختارت ألا تخبر الأم بأي شيء عن ذلك. بعد ما يقرب من أربع سنوات، كانت كاثي تجلس مع نفس الطفل، ومن باب الفضول فقط، سألت الطفلة عما إذا كانت تتذكر ولادتها. كما يروي تشامبرلين، أخبرته كاثي لاحقًا، فأجابت: "نعم!"، وشرعت في تقديم وصف دقيق لمن كان حاضرًا وأدوارهم أثناء المخاض والولادة. ووصفت ضوء الرحم الخافت والضغوط التي شعرت بها أثناء الولادة. ثم انحنت الطفلة بالقرب وهمست بنبرة سرية، "لقد احتضنتني وأعطيتني ثديًا عندما بكيت ولم تكن أمي موجودة". عندها، قفزت وذهبت للعب. تقول كاثي: "لا أحد يستطيع أن يخبرني أن الأطفال لا يتذكرون ولادتهم!"١٧ عند سماع مثل هذه الحكايات الموحية، شعر تشامبرلين بأنه ملزم بمعرفة ما إذا كان بإمكانه تأكيد مثل هذه التقارير من خلال البحث المنهجي في هذه المسألة. ولهذا الغرض، درس في النهاية مجموعة مقترنة من عشر أمهات وأطفال وقام بتنويمهم مغناطيسيًا بشكل مستقل، وسألهم عن تفاصيل الولادة من وجهات نظرهم المنفصلة. بالطبع، فقط الأمهات اللاتي استطعن طمأنة تشامبرلين بأنهن لم يشاركن أبدًا تفاصيل الولادة مع أطفالهن هن المؤهلات للدراسة. لأغراض التقييم، افترض تشامبرلين أن التقرير الذي قدمته الأم سيكون وصفًا دقيقًا تقريبًا لظروف الولادة، والذي يُمكن من خلاله قياس شهادة الطفل. عند مقارنة هذه الروايات المستقلة، وجد تشامبرلين أن قصص الأم والطفل، بشكل عام، متفقة بشكل مثير للإعجاب، ومترابطة في تفاصيل محددة بشكل يكاد يكون غريبًا. وفيما يلي كيفية تلخيصه لنتائجه الإجمالية: أبلغ الأطفال بدقة عن العديد من التفاصيل، مثل وقت الولادة، والموقع، والأشخاص الحاضرين، والأدوات المستخدمة، وموقع الولادة، وسلوك الممرضات والأطباء، وأولى وجبات الماء أو الحليب الصناعي، وتصميمات الغرف، وتفاصيل الخروج والعودة إلى المنزل. كانت التسلسلات عادةً كافية: الدخول والخروج من السيارات والغرف، والصعود والنزول من أسرة أو معدات معينة، والرضاعة من الزجاجة و/أو الثدي بالترتيب الصحيح،

وظهور أو اختفاء الأطباء والآباء.١٨ عندما أقرأ التقارير الفعلية التي تقدمها تشامبرلين عن ذكريات الأطفال عن ولادتهم وظروفها، أشعر بشعور غريب مميز من ديجا فو، لأن رواياتهم تبدو مشابهة جدًا للتقارير التي واجهناها بالفعل من البالغين الذين يروون تصورات مفصلة عن الخروج من الجسد. في الواقع، من الصعب مقاومة الاستدلال على أن المولودين حديثًا والذين كانوا على وشك الموت يرون ما يفعلونه من وجهة نظر مماثلة. وقد علق تشامبرلين أيضًا في مكان آخر على العلاقة بين التصورات حول الولادة وتجارب الخروج من الجسد.١٩ والتفاصيل التي ذكرها هؤلاء الأطفال لها أيضًا نفس النوع من الدقة التي رأيناها من قبل في مراجعتنا لدراسات صدق تجربة الاقتراب من الموت. في هذه الحالات، بالطبع، يتم توفير التحقق من خلال المراسلات مع ذاكرة الأم. فيما يلي مثال على ذلك: بعد إحضار الطفلة من الحضانة، قالت إحدى النساء: "أحملها وأشم رائحتها. أشم رائحة رأسها. أنظر إلى أصابع قدميها وأقول: يا إلهي! أصابع قدميها مشوهة!". ثم اتصلت بالممرضة وسألتها عن أصابع قدميها، فطمأنتها بأنها طبيعية. قدّمت الطفلة هذا التقرير [بشكل مستقل]: "إنها تحملني، تنظر إليّ... إنها تشمّ رائحتي!" وسألت الممرضة لماذا أصابع قدمي غريبة جدًا... قالت الممرضة إن هذه هي الطريقة التي تكون بها أصابع قدمي وأنها ليست مشوهة".٢٠ ومن خلال مراجعته للأدلة، ليس فقط من عمله الخاص ولكن من دراسات أخرى حول ذاكرة ما حول الولادة أيضًا، يذكر تشامبرلين أنه قد تم توجيهه حتمًا إلى استنتاج مفاده أن ذكريات الولادة، التي تم جمعها بطريقة منضبطة ومنهجية، غالبًا ما تكون ذكريات حقيقية للتجربة الفعلية. ويشير كذلك إلى أن الأبحاث الحديثة في علم النفس التنموي وعلم الأعصاب تساعد في القضاء على المعتقدات السابقة حول استحالة مثل هذه الذكريات. وقد ثبت أن الاعتراضات القائمة على افتراض أن الأطفال ليس لديهم ما يكفي من الميالين العصبي، على سبيل المثال، أو أن أدمغتهم غير متطورة بشكل كافٍ عند الولادة

للسماح بهذه العمليات التذكارية لا أساس لها من الصحة. وكما يقول تشامبرلين، ملخصًا الأدلة، "لأغلب قرن من الزمان، كانت ذكريات الولادة تسمى" خيالات "وذكريات ما قبل الولادة" مستحيلة. في الواقع، كانت الحدود الزائفة للعلم التي وضعها علم النفس وعلم الأعصاب هي محض خيالات.٢١ وهنا، بالطبع، نلاحظ فورًا تشابهًا آخر بين ما يُعلّمنا إياه الموت القريب والدروس المُستقاة من دراسات ذكريات الولادة: سيُضطر العلم نفسه إلى إفساح المجال للحقائق التي كانت تُعتبر سابقًا خيالات. إن نضج العمليات العقلية الواضح عند الولادة وقبلها يُثير أسئلة جوهرية حول علاقة العقل بالهياكل المادية للدماغ والجهاز العصبي، وهي أسئلة ربما لا يُمكن الإجابة عليها في إطار النموذج الحالي لعلم النفس التنموي.٢٢ ستتذكر أن استنتاج تشامبرلين هذا مُطابق تقريبًا لما توصلنا إليه في الفصل السابق بعد استعراض الأدلة على الإدراكات الصادقة خلال تجارب الخروج من الجسد. في كل حالة، تُجبرنا التجارب في أقصى لحظات الحياة والولادة والموت على مواجهة احتمال أن يتجاوز وعينا في النهاية موطنه الجسدي الظاهري. الخلاصات: إن نتائج مثل نتائج تشامبرلين واكتشافات علم الأعصاب المعاصر المتعلقة بالذاكرة المبكرة تُعطينا ثقةً إضافيةً بأن الأحداث التي تعود إلى أيامنا الأولى، بما في ذلك، بالطبع، يمكن تذكر تجارب الاقتراب من الموت بدقة في مراحل لاحقة من الحياة. إذا كان الأمر كذلك، فإن التقارير التي قرأتها في هذا الفصل عن تجارب الاقتراب من الموت في مرحلة الطفولة، وخاصة تلك التي حدثت في سن مبكرة جدًا، ستشكل بالفعل رابطًا بالغ الأهمية في الحجة التي تشير إلى صحة هذه التجارب. فبدلاً من أن تكون مستمدة من التعاليم الدينية أو من ثقافة شعبية مشبعة بقصص تجارب الاقتراب من الموت، يبدو أن قصص الأطفال هذه تصف شيئًا متأصلًا في شخصية الإنسان بمجرد دخوله حالة الوعي التي تلي الاقتراب من الموت. قد تُلون التعاليم الدينية التجربة مع مرور الوقت وتؤثر على تفسيرها، وقد تُبالغ البرامج الحوارية التلفزيونية

فـي تضـخيمها أو حتـى تبسيطها مـن خـلال اسـتغلالها المسـتمر لرغبتنـا فـي معرفـة المزيـد عـن هـذه الـرحلات السـامية، لكـن أيًـا مـن هـذه التـأثيرات لا يُـؤدي إلـى هـذه التجارب في المقام الأول. ينبع هيكلها ومحتواها من شيء خارج إطارنا الثقافي. لا يسعنا إلا أن نتساءل عن أصولها النهائية، ولن يتمكن أي قدر من أبحاث الاقتراب من الموت في حد ذاته من الإجابة على هذا السؤال. ما الذي تفعله دراسة تجارب الاقتراب مـن المـوت فـي مرحلـة الطفولـة؟ مـا يُظهـر، فـي رأيـي، هـو أن اعتراضـات منتقدينا، وإن بـدت معقولـة فـي البدايـة، إلا أنـهـا غيـر مقبولـة، وبالتأكيـد لا تُقرّبنـا فـي النهاية من كشف لغز تجربة الاقتراب من الموت. ومع أن النقاد قد يلتزمون الصمت الآن (على الأقل لفترة!)، فليس الأمر كما لو أننا قلنا كلمتنا الأخيرة. ربما يكون لدينا الآن سبب أقوى للاعتقاد بأن تجربة الاقتراب من الموت ظاهرة حقيقية، لكن حقيقتها تبقـى عصـية علـى كـل محـاولات فهمهـا مـن الخـارج. وكلمـة أخيـرة مـن صـبي يُـدعى مارك. تذكرتُ هذا منذ فترة غير بعيدة عندما حضرتُ مؤتمرًا كبيرًا ورفيعًا في مونتريال تنـاول موضـوع المـوت والاحتضـار. كـان الـهـدف الرئيسـي مـن هـذا المـؤتمر جمـع المثقفين والعلمـاء الغـربيين مـع ممثلـي البوذيـة التبتيـة، برئاسـة الـدالاي لامـا نفسـه، للحوار حول مواضيع مثل المعانـاة والشفاء والموت. علـى مدار ثلاثـة أيـام، استمع الحضور إلـى العديد مـن العروض الأكاديمية الراقيـة وورش العمل والمناقشات التـي ضمت شخصيات مرموقـة مـن الغرب والشرق. فـي آخـر ظهيرة مـن... فـي مؤتمر، اختيـرت مجموعـة مـن المتحـدثين المتميـزين لاختتامـه. كـان مـن بيـنهم ستانيسـلاف غـروف، بالإضـافة إلـى عـدد مـن البـاحثين الكنـديين الفرنسـيين. وكـان الـدالاي لامـا حاضرًا مرة أخرى، كمـا كـان فـي يـوم الافتتـاح، بـدور معلق خـاص. طُلـب مـن كـل متحدث إلقاء كلمة مدتها نصف ساعة تقريبًا، ثم في النهايـة، اختتامها بسؤال قداسته عن سؤال معين أراد المتحدث طرحه. في الواقع، كنت جالسًا في الصف الثالث من الجمهـور، أمـام طاولـة المتحـدثين مباشـرة، ولـم يسـعني إلا أن ألاحـظ طفـلًا صـغيرًا

حضر في اللحظة الأخيرة ليجلس في الصف الأمامي، إلى جانب امرأة بدت وكأنها والدته، وامرأة أخرى. وبينما كان المتحدثون يصعدون إلى المنصة ليجلسوا، وجدت نفسي أحدق في هذا الطفل باهتمام، لما كان يتمتع به من هيبة ومظهر لافت. كان يحيط به هدوء واضح وهادئ، بل وكرامة واضحة، جعلته يبدو وكأنه جزيرة من الصمت وسط جمهور يعجّ بالضجيج. ترقبًا لختام هذا الحفل. لكن إلى جانب حضوره اللافت، كان طفلًا ذو مظهر غير عادي. بالنسبة لي، بدا الأمر كما لو كنت أمام شبح، إذ كان فيه ما يشبه الشبح بلا شك. كان قصيرًا لكنه نحيل، شاحبًا للغاية، وشعره خفيف وخفيف. أتذكر عندما وقعت عيناي عليه لأول مرة، تذكرت على الفور صور ضحايا الهولوكوست التي رأيتها – هياكل عظمية، أشبه بالأشباح، تفوح منها رائحة الموت. لم يكن هذا طفلًا عاديًا، وأنا متأكد أن آخرين بالقرب مني كانوا أيضًا مذنبين بالتحديق فيه. ساد جو من الجلبة، إذ تجمع بعض منظمي المؤتمر حوله، يتشاورون معه ومع المرأة التي ظننتها والدته. بعد ذلك بوقت قصير، صعد إلى المنصة وجلس، هذا الطفل الصغير الشاحب، بين الشخصيات الجليلة التي كانت جالسة على المنصة. كان الجمهور، بالطبع، في حيرة من أمره. أثار فضول الحضور هوية هذا الشاب المتأخر وأسباب جلوسه بهذه الطريقة اللافتة وغير المتوقعة مع بقية المتحدثين. سرعان ما أوضح المنسق أن الصبي طُلب منه الحضور كإضافة أخيرة للبرنامج. قُدِّم باسم مارك بوليو، وأُعطي عمره (لا أذكره بالضبط، لكنني أعتقد أنه ربما كان في التاسعة من عمره). اتضح أن مارك كان يعاني من سرطان دم عضال، ولأسباب لم تُوضَّح لنا بالكامل، كان يرغب بشدة في مقابلة الدالاي لاما. أنا متأكد من أن الجميع تأثروا للغاية بمعرفة هذه الحقائق عن مارك، الذي قرأ بعد ذلك بوقت قصير (بالفرنسية) بصوت غنائي خطابًا قصيرًا كتبه (أو كتبه شخص ما) لهذه المناسبة. كان الخطاب بالأساس يتعلق بحقيقة أن الأطفال المحتضرين، مثله، يريدون فقط أن يُعاملوا كأي شخص آخر، لا أن يُعزلوا

كما لو كانوا مصابين بالجذام. صفق الجمهور لمارك بأدب، ولكن بعاطفة، ثم انغمس مارك الصغير في ذاته. وضع سماعات الأذن على رأسه (لمتابعة الترجمة الفورية، عند الضرورة، إلى الفرنسية) وانسحب على ما يبدو من الإجراءات.لأكثر من ساعتين، جلس هناك بينما كان المتحدثون المقررون يُلقون خطبهم، وفي إحدى المرات (ليس غروف، بالمناسبة، الذي ألقى خطابًا شديد الاحترام والتأمل) تبختر على المسرح مُشيرًا ببذخ نحو شرائح إباحية، والتي أعتقد أن معظم الجمهور وجدها غير لائقة في هذه المناسبة. في هذه الأثناء، وبترقيم كل خطاب من هذه الخطابات، أدلى الدالاي لاما، بمساعدة مترجمه الشخصي الدائم الحضور، بملاحظاته الحكيمة والفكاهية في كثير من الأحيان ردًا على كل منها. بحلول ذلك الوقت، كان مارك قد كاد أن يُنسى، وظهر كشخصية تكاد تكون غير مرئية على المسرح. ولكن مع مرور الوقت، كانت الندوة بطيئة، وأصبحت، على الأقل في رأيي، مملة بعض الشيء. بدا وكأننا نغرق في بحر من الكلام، بالفرنسية والإنجليزية، بينما كان المتحدث الأخير يُطيل الكلام. أخيرًا، حان وقت أسئلة الجمهور، وبعد حوالي خمس عشرة دقيقة من هذا، فكر أحدهم في طرح سؤال على مارك. بدا عليه الاندهاش من مخاطبته، لكنه سرعان ما استعاد وعيه حين سُئل، في الواقع، عن رأيه في كل هذا، وتحديدًا عن رأيه في الموت. في تلك اللحظة، شعر المرء بتوترٍ ما لدى الجمهور، حين نزع مارك سماعاته وبدأ بالكلام. كان صوته هادئًا، وكاد الجمهور أن يصمت. في سماعاتي، وأنا أستمع إلى الترجمة الإنجليزية، سمعت هذه الكلمات: أعتقد أنه عندما تموت، لا ينتهي الأمر. لا يمكن أن ينتهي، لأنه في رأيي، مستحيل. إنه يستمر – نعود إلى ديارنا. نعود إلى ديارنا حيث كنا قبل أن نكون في هذه الحياة. وهذه الحياة ليست سوى شيء علينا أن نتعلمه. وعندما نتعلم ذلك، نعود إلى ديارنا. نعود إلى حيث كنا من قبل. وهذه الحياة، بالطبع، محدودة بفترة زمنية معينة. أي الحياة الخارجية. لكن الحياة الداخلية لا نهائية، لا تنتهي أبدًا. مع هذا التعليق، بدا المتحدثون في حيرة من

أمرهم بشأن كيفية الرد. بدا أن سماع مثل هذا الكلام العفوي والمباشر، المبني بوضوح على تجربة الصبي المباشرة، والذي أُلقي بصدقٍ ونقاء، قد أذهلهم، كما أذهل، في رأيي، معظمنا في الجمهور. بعد ما يقرب من ثلاث ساعات من الحديث، تطلّب الأمر طفلاً صغيراً ليُسكتنا لندرك هذه الحقيقة البسيطة والعميقة عن الحياة والموت. كان ستان غروف، الجالس بجانب مارك، أول من وقف، وللحظة طويلة حام حول مارك وهو يُصفق. كاد بقية المتحدثين، الذين بدا على بعضهم بعض الخجل، أن يُجبروا على فعل الشيء نفسه. ثم نهض الدالاي لاما، وفي لفتة رقيقة بارك الصبي ووضع إكليلاً من الزهور حول عنقه. في هذه الأثناء، وقف الجمهور مُصفقّاً لمارك. كنتُ واقفاً أيضاً، وعيناي مُغرورقتان بالدموع، كما كانت، بلا شك، عيون الكثيرين من حولي. في هذه اللحظة غير المتوقعة، عمّت حالة من الفوضى. بدأ عدد من الحضور بالاندفاع نحو المنصة، والتقط العديد منهم الصور، وظهرت ومضات ضوئية. أُخرج الدالاي لاما سريعًا من المنصة، وانضمت إليه حاشيته وحمايته، بينما تجمّع الناس حوله. وقف المتحدثون الآخرون للحظة، لا يدرون ما يفعلون. فجأةً، عمّ الارتباك كل مكان، وقُطّعت أركان المؤتمر الجامد تمامًا ببضع كلمات من طفل في التاسعة من عمره يحتضر بسبب سرطان الدم. في الواقع، لم يُختَتَم المؤتمر كما ينبغي. فعلت كلمات مارك ذلك بإثارة إدراك جماعي متشنج لدى الجمهور. كما أتذكر، كانت، على ما يبدو، الكلمات الأخيرة التي قيلت في المؤتمر، وبعد ذلك بوقت قصير، خرجنا جميعًا، متواضعين ومذهولين، إلى ظهيرة مونتريال المشمسة، ولا تزال كلمات مارك تتردد في آذاننا – وأرواحنا. درس آخر من صبي مُشرق، يُساعدنا على تذكر ما يُعلّمنا إياه الموت. وعند قراءة كلمات مارك هنا، هل تتذكر ما تساءلت عنه والدة ستيفن المذهولة عندما كانت تفكر في ملاحظات ابنها البالغ من العمر عامين العفوية حول ما يحدث عندما تموت؟ ما كتبته لي هو، اعتقدت أنه من المهم أن العديد من من جربوا الاقتراب من الموت ذكروا شعورًا

بالعودة إلى الوطن، والألفة، والشعور بأنهم كانوا يعرفون دائمًا كل ما مروا به. هل من الممكن أن يحتفظ الأطفال الصغار جدًا ببعض الذكريات عن وجودهم هناك؟ ربما، في ضوء شهادة مارك، كانت على حق بعد كل شيء.

الفصل الخامس العيش في النور

بعد ذلك في عام ١٩٨٤، أصدرت كتابي، التوجه نحو أوميغا، والذي كان أول دراسة رئيسية للآثار الطويلة المدى لتجربة الاقتراب من الموت. ما أظهره بحثي هو أنه كما تتألف تجربة الاقتراب من الموت نفسها من نمط مميز من العناصر، كذلك كانت التغييرات التي تميل إلى التطور في حياة من جربوا الاقتراب من الموت بعد ذلك. في عالم المعتقدات والقيم والسلوكيات ووجهات النظر تجاه الحياة عمومًا، أظهر أصحاب تجارب الاقتراب من الموت، مهما اختلفوا قبل تجربتهم، تشابهاتٍ مذهلة. من الناحية النفسية، بدا الأمر كما لو أنهم جميعًا مروا بنفس المحنة الأولية – التي أثارتها صدمة الاقتراب من الموت، والتي أدت، على نحوٍ غير متوقع، إلى رؤى متشابهة غيّرت حياتهم – ثم خرجوا منها ليتحدثوا بصوت واحد ويتصرفوا انطلاقًا من معرفة سرية لرؤية مشتركة. وكانت النتيجة أن أصحاب تجارب الاقتراب من الموت الذين درستهم، على الرغم من اختلاف شخصياتهم، مالوا إلى تشابه في السمات النفسية بعد ذلك. باختصار، بدا أن معظمهم لم يتغيروا فقط بسبب تجربتهم، بل تغيروا أيضًا بالطريقة نفسها تقريبًا. خلال السنوات الأربع عشرة التي انقضت منذ نشر كتاب "التوجه نحو أوميغا"، أكدت دراسات أخرى عديدة استنتاجاتي الأساسية.١ في الواقع، قدمت ثمانية أبحاث رئيسية إضافية على الأقل حول آثار تجربة الاقتراب من الموت في الولايات المتحدة الأمريكية وإنجلترا وأستراليا وإيطاليا – بل في كل دولة أجريت فيها مثل هذه الدراسات حتى الآن – أدلة إضافية على استقرار هذا

النمط. يبدو أن من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت، على الأقل في الغرب، متشابهون إلى حد كبير في معتقداتهم وسلوكهم وقيمهم ونظرتهم للعالم بعد مواجهتهم تجربة الاقتراب من الموت. قد يكون هذا الاتساق العام في الآثار جديرًا بالملاحظة ومثيرًا للإعجاب، لكن قد تتساءلون عن سبب طرحي له هنا. السبب واضح: تُظهر هذه الدراسات أنه مهما كانت طبيعة تجربة الاقتراب من الموت، فهي حقيقية في آثارها. علاوة على ذلك، عندما ندرس هذه الآثار بدقة وتفصيل، ستدركون سريعًا، إن لم تكونوا مقتنعين بالفعل، أنها ليست التغييرات التي يتوقعها المرء لو كانت تجربة الاقتراب من الموت مجرد هلوسة مُعقدة أو أي نوع آخر من الظواهر النفسية البحتة. وهكذا، فإنّ التشابه بين هذه التغييرات بين من مرّوا بتجربة الاقتراب من الموت، وطبيعتها المحددة والدائمة، تُشكّلان حجة أخرى في الملخص على صحتها. وبينما أشرتُ إلى انتشار نمط الآثار اللاحقة، إلا أنني لم أذكر شيئًا مُحدّدًا عن العناصر التي تُشكّل النمط نفسه. إذا كان من الممكن وصف من مرّوا بتجربة الاقتراب من الموت لاحقًا من حيث ملفّ نفسيّ مشترك، فما الذي يُشكّله تحديدًا؟ في الواقع، لقد تلقينا لمحاتٍ عن هذا الملفّ سابقًا. على سبيل المثال، ستتذكرون مقابلة امرأة تُدعى لوريلين مارتن في فصلنا الافتتاحي. ولكن، هنا، يجب أن أذكّركم أنّه عندما راسلتني لوريلين في البداية، أدرجت قائمةً مُحدّدةً من السمات لتُجسّد كيف أثّرت تجربة الاقتراب من الموت الخاصة بها على حياتها (انظر الصفحتين ٣١-٣٢). في ذلك الوقت، أذهلني مدى تجسيدها لمعظم التغييرات التي شهدتها كثيرًا لدى من مرّوا بتجربة الاقتراب من الموت، والتي وصفتها في كتبي السابقة، ولكن، لعلّكم تذكرون، علمتُ لاحقًا أنّ لوريلين نفسها لم تقرأ أيًّا منها قط. لقد كان تأكيدها، إذن، بمثابة تأكيد منعش بشكل خاص بالنسبة لي على ذلك الملف الشخصي المألوف. قبل أن نبدأ في استكشاف تشريح هذا الملف الشخصي، قد ترغب في قضاء بضع دقائق لمراجعة ليس فقط قائمة لوريلين، ولكن أيضًا البيان العام الذي قدمته حول تغييرات

القيمة التي حدثت لها بعد ذلك، والمقدمة في الصفحتين ٣٠-٣١. سيكون القيام بذلك بمثابة نظرة عامة جيدة على المنطقة التي نغطيها بعد ذلك. التغييرات النفسية والسلوكية التي تعقب تجارب الاقتراب من الموت في العديد من الفصول القادمة، نستكشف بعض التأثيرات المحددة لتجربة الاقتراب من الموت ببعض التفصيل، لذا ما سأفعله هنا هو ببساطة تقديمها لك بطريقة موجزة ولكن منهجية. وبدلاً من قضاء الوقت هنا في توضيح كل مكون من المكونات التي أعددها، سأقدم بدلاً من ذلك بعض مواد تاريخ الحالة الغنية نحو نهاية هذا الفصل، حتى تتمكن من رؤية أفضل كيف تميل هذه الجوانب من جوهرة تجربة الاقتراب من الموت إلى ترتيب نفسها بحيث تتألق بانسجام في الحياة اليومية لمُجربي تجربة الاقتراب من الموت. تقدير الحياة يعود معظم من مروا بتجربة الاقتراب من الموت إلى الحياة بتقدير أكبر للحياة اليومية – لجمال وجه المرأة العجوز، ولمتع الطبيعة وقوتها المهيبة، وللمجاملات اليومية في المحادثات. إنهم يرون، ويرون بسرور أكبر، ما أصبح بالنسبة للكثيرين منا مجرد اعتياد. كما يميل شعورهم بالدهشة والامتنان للحياة نفسها إلى الزيادة. قبول الذات بعد ذلك، يصبح لدى من مروا بتجربة الاقتراب من الموت مشاعر أكبر من حيث قيمة الذات وقبول الذات. غالبًا ما يتم استبدال مشاعر انعدام الأمن الشخصي والخجل والاحتياجات المبالغ فيها لإرضاء الآخرين أو إرضائهم بثقة بالنفس وانفتاح قد يدهش أولئك الذين عرفوهم قبل تجربة الاقتراب من الموت. الاهتمام بالآخرين أحد أكثر التغييرات اللافتة والمتسقة التي تعقب تجربة الاقتراب من الموت هو الاهتمام المتزايد والرحيم بالأشخاص الآخرين. إن خدمة الآخرين، كما قال أحد الرجال، "أكثر واقعية من هذا العالم". التعبير عن الحب للبشر الآخرين هو إعطاء القليل مما تلقاه المرء في النور، والحاجة إلى القيام بذلك، في بعض الحالات، لا تُطفأ تقريبًا. تبجيل الحياة يجد معظم من مروا بتجربة الاقتراب من الموت أن اهتمامهم بالآخرين لا يمكن أن يقتصر على البشر، بل يجب أن يمتد

دون تـردد إلـى كـل أشـكال الحيـاة. لـذا فـإن تبجيـل الحيـاة الحيوانيـة، والطبيعـة، والحساسية المتزايدة للصحة البيئية للكوكب ككل تميل إلى تمييز قيم العديد من من مروا بتجربة الاقتراب من الموت بعد ذلك. معاداة المادية بعد تجربة الاقتراب من الموت، تميل الحياة التي تركز على القيم المادية والاستحواذ من أجل الذات إلى أن تُرى على أنها فارغة ولا معنى لها. معاداة المنافسة يعلق العديد من من مروا بتجربة الاقتراب من الموت على أنـه بعد ذلك، لم يعد بإمكـانهم اتبـاع المسـارات الشـائعة والمعتمدة اجتماعيًا والتـي تتطلب من المرء التنـافس مع الآخرين من أجل المكافآت المادية أو النجاح في الحياة. إن كونك شخصًا مهمًا أو إثارة إعجاب الآخرين لم يعد مهمًا. إن الاهتمام، وليس الإنجاز، هو ما يهم حقًا. الروحانية ومن المثير للاهتمام أن العديد من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت سيقولون إنه بعد تجربتهم، لم يصبحوا أكثر تدينًا، بل أصبحوا أكثر روحانيـة. ويبـدو أنهـم يقصـدون بـذلك أن الجوانب الرسمية للدين – بمعنى الدين المنظم – أصبحت أقل أهمية بالنسبة لهم وأن الروحانيـة الأكثر عالميـة وشـاملة التـي تحتضـن الجميـع تـأتي لتمـارس قبضـة أعمق علـى ولائهم. السعي وراء المعرفة يتشبع العديد من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت بعطش هائل للمعرفة، والذي غالبًا ما يوضـع فـي خدمة بحثهم الروحـي. إن العيش وفقًا لما تعلموه فـي النور، وتحقيقًا لهذه الغايـة، استعادة بعض المعرفة التـي يعتقدون أنها زُرعت فيهم أثنـاء تجربتهم، أصبح دافعًا رئيسيًا للعديد من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت. الشعور بالهدف إن الحياة ذات معنى وأن هناك غرضًا مقدسًا لحياة كل شخص أصبح قناعات راسخة لدى من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. يشعر الكثيرون أن مهمة حياتهم بعد تجربة الاقتراب من الموت هي اكتشاف سبب وجودهم الروحي وبالتالي تحقيق مهمتهم فـي الحياة. الخوف من الموت: تميل تجربـة الاقتـراب مـن المـوت إلـى التغلـب علـى خـوف المرء من المـوت، تمامًا وإلـى الأبد. وبينما يحتفظ المرء بالمخاوف الطبيعيـة المرتبطـة بعمليـة المـوت، فـإن لحظـة

الموت نفسها تُعتبر إيجابيًا على أنها انتقال مُحرر إلى حالة سامية يعلم أصحاب تجربة الاقتراب من الموت أنهم قد واجهوها بالفعل لفترة وجيزة. الحياة بعد الموت: كقاعدة عامة، يُقتنع أصحاب تجربة الاقتراب من الموت بأن شكلًا من أشكال الوجود الواعي المستدام ينتظرهم بعد موت الجسد. ويصبح عدد غير قليل منهم أكثر انفتاحًا أو إيمانًا ببعض أشكال التناسخ. الإيمان بالله: أيًا كان المصطلح الذي يشعرون بالراحة معه، وبغض النظر تقريبًا عما كانوا يؤمنون به من قبل، يميل أصحاب تجربة الاقتراب من الموت إلى التأكيد على أنهم يعرفون الآن، بيقين داخلي عميق، أن الله موجود. ومع ذلك، يفضل بعضهم ببساطة استخدام تعبير "النور" في هذا السياق. هذه، إذن، بعض السمات الرئيسية المحددة للملف النفسي لأصحاب تجربة الاقتراب من الموت – مجموعة من المعتقدات والقيم المتسقة والمتعززة بشكل متبادل والتي تميل إلى تشكيل سلوكهم اليومي ورؤيتهم للكون. لكن آثار تجربة الاقتراب من الموت لا تقتصر على هذه التغييرات فحسب. فقد كشفت الأبحاث الحديثة أيضًا عن سلسلة كاملة من الآثار الأخرى لتجربة الاقتراب من الموت، والتي تشير بقوة أكبر إلى استنتاج مفاده أن هذه الظاهرة تُحدث تغييرات محددة في الأداء البشري لا يمكن بأي حال من الأحوال تفسيرها بآليات نفسية بحتة. وبطبيعة الحال، يجب أن نوجه انتباهنا بعد ذلك إلى هذه المظاهر الإضافية، والتي غالبًا ما تكون استثنائية. تغيرات في الوعي والأداء الخارق للطبيعة: بالإضافة إلى تغيير معتقدات الفرد وقيمه، يبدو أن تجربة الاقتراب من الموت تُغير أيضًا بشكل عميق وعي المُجرِّب نفسه. باختصار، ما يبدو أنه يحدث هو أن تجربة الاقتراب من الموت تُطلق العنان لإمكانات كامنة عادةً لوعي أعلى وأداء بشري خارق. يمكن هنا تمييز ثلاثة جوانب رئيسية على الأقل، ولكنها مترابطة بوضوح، لهذا النوع من التحول. الوعي العقلي الموسع: يُفيد العديد من مُجرِّبي تجربة الاقتراب من الموت أنهم بعد ذلك، يمرون بحالات من الوعي العقلي الموسع حيث يُغمرون بالمعلومات، وغالبًا بمعدل لا

يمكنهم البدء في استيعابها جميعًا. لكن يبدو أن المعلومات من مختلف الأنواع "تأتي" من مصادر يشعرون عادةً أنها متأكدون تمامًا من أنها خارجية عن ذواتهم الأنانية. يمكن أن تكون كمية المعلومات هائلة، ولكن يمكن أن يكون محتواها متنوعًا تمامًا – تجريديًا ونظريًا، شخصيًا وذا مغزى عميق، روحانيًا أو عمليًا – وعادةً ما يكون موضع تقدير كبير من قبل الفرد.٢ الحساسيات الخارقة للطبيعة على الرغم من أن عددًا من التحقيقات الحديثة قد أكدت ذلك،٣ فقد كان معروفًا لبعض الوقت أن التعرض لتجربة الاقتراب من الموت يبدو أنه يسرع من تطوير مجموعة كاملة من الحساسيات النفسية. فقد وجد، على سبيل المثال، أنه بعد تجربة الاقتراب من الموت، هناك زيادة ملحوظة في التقارير عن حدوث ظواهر خارقة للطبيعة مثل التخاطر والاستبصار والتنبؤ. بالإضافة إلى ذلك، يدعي من مروا بتجربة الاقتراب من الموت أن لديهم المزيد من حالات الخروج من الجسد التلقائية والإدراكات غير العادية، مثل رؤية مجالات الطاقة (أو "الهالات") حول أجساد الآخرين. مواهب الشفاء: على الرغم من عدم وجود عمل دقيق ومنهجي حول هذا الموضوع، يبدو أنه لا شك في وجود صلة قوية بين التعرض لتجربة الاقتراب من الموت وتطور مواهب الشفاء بعد ذلك. في الواقع، سيتم استكشاف هذه العلاقة بالتفصيل في الفصل الحادي عشر من هذا الكتاب. مع ذلك، اسمحوا لي أن أشير في الوقت الحالي إلى أن أدبيات تجربة الاقتراب من الموت ككل مليئة بقصص أشخاص يزعمون أنهم اكتسبوا مثل هذه القدرات بعد ذلك، وقد أكدت الدراسات الإحصائية أن الأمثلة المشهورة ليست نادرة. على سبيل المثال، في عملي الخاص، وجدت أن ٤٢% من الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت ادعوا وجود مواهب شفاء بعد ذلك (مقارنة بـ ١١% فقط من مجموعتي الضابطة).٤ وبالمثل، وجدت شيري ساذرلاند أنه في حين أن ٨% فقط من عينة الأستراليين الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت شهدوا بأنهم شعروا بامتلاكهم قوى شفاء قبل تجربتهم، فإن ٦٥% شعروا بذلك بعد

ذلـك.٥ وبالتـالي، نـرى أن التغييـرات التـي تُحـدثها تجـارب الاقتـراب مـن المـوت لا تقتصـر علـى الجوانـب النفسـية والسـلوكية، بـل يبـدو أيضًـا أن هـذه التجربـة تُنشـط إمكانـات أعلـى مستوى للـوعي البشـري. تشير هذه التطـورات مجددًا إلـى أن تجربـة الاقتراب من الموت لا تقتصر على مجرد رؤية. بل يبدو أنها تُحدث تأثيرًا على الفرد يتجاوز تأثيرها النفسي. فيما يلي، سنبدأ برؤية، ولأول مرة في هذا الكتاب، أن تجربة الاقتراب من الموت تُحدث في الواقع تغييرات في الجهاز العصبي والدماغ.التغيرات الفسـيولوجية والعصـبية قـدمت الأبحـاث الحديثـة التـي أجراهـا عـدد مـن البـاحثين المستقلين أدلة مثيرة للإعجاب، وإن كانت أولية، على أن تجربة الاقتراب من الموت تميل أيضًا إلى إثارة مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والعصبية المتسقة التي تعمل في حد ذاتها على تحديد متلازمة نفسية فيزيائية مميزة.٦ هناك أربع فئات رئيسية هنا ظهرت حتى الآن لمساعدتنا في تحديد مكونات متلازمة الاقتراب من الموت هذه. فرط الحساسية يخبرنا العديد من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت بعد ذلك أنهم وجدوا أنهم أصبحوا حساسين بشكل غير عادي للضوء والصوت والرطوبة ومجموعة متنوعة من المحفزات أو الظروف البيئية الأخرى. تزداد حساسية التذوق، وتقل قدرة الشـخص علـى تحمـل الكحـول والأدويـة الصـيدلانية. لـيس مـن المسـتغرب أن يبلـغ الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت عن المزيد من الحساسية بعد ذلك أيضًا. ومن الجدير بالذكر بشكل خاص هنا زيادة ملحوظة في الحساسية الكهربائية – يبـدأ الأشـخاص الـذين مـروا بتجربـة الاقتـراب مـن المـوت فـي مواجهـة العديـد مـن "اللقاءات الغريبة من النوع الكهربائي". يكتشف عدد كبير من هؤلاء الأشخاص، على سبيل المثال، أن ساعات اليد الرقمية لن تعمل بشكل صحيح بالنسبة لهم، أو أنهم "يُقصـرون" فـي الأنظمـة الكهربائيـة فـي سياراتهم، أو أن أجهـزة الكمبيـوتر والأجهـزة المنزلية تتعطل دون سبب واضـح، ومـا إلـى ذلك.٧ يُعرّف هذا النمط بأكمله متلازمة فـرط الحساسـية، وهـي حساسية غيـر عاديـة للمحفزات البيئيـة، ومـن المعـروف أنهـا

غالبًا ما تتضمن الحساسية الكهربائية كمكون. وقد تم تحديد هذه المتلازمة ودراستها سابقًا، على الرغم من أنها لا تزال غير مفهومة جيدًا.٨ ومع ذلك، فإن النقطة هنا هي ببساطة: يبدو أن العديد من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت "يلتقطونها" نتيجة لتجربة الاقتراب من الموت. والسؤال الواضح هو: كيف يمكن "لهلوسة بسيطة" أو ظاهرة نفسية بحتة أخرى أن تُحدث مثل هذا التأثير؟ حالات نقص اليقظة الفسيولوجية هناك بعض الأدلة على وجود تغيير فسيولوجي مميز لعدد كبير من الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت بعد ذلك يتكون من انخفاض في درجة حرارة الجسم وضغط الدم ومعدل الأيض – بمعنى آخر، حالة من نقص اليقظة الفسيولوجية.٩ ويبدو أن هذه الحالة تتعايش أيضًا مع حالة أخرى، سيتم وصفها لاحقًا، والتي قد تبدو في بعض النواحي أنها نقيضها المتناقض. التحولات النشطة وتنشيط الكونداليني بشكل عام، يميل الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت إلى الإبلاغ عن أن لديهم المزيد من الطاقة بعد ذلك، وأنهم ينامون أقل ويتعايشون جيدًا مع قلة النوم أيضًا.١٠ وبشكل عام، يبدو أن التحولات النشطة التي أبلغوا عنها تتسق بشكل جيد للغاية مع مفهوم له أصوله في التقاليد الروحية الشرقية ولكنه أصبح معترفًا به ومقبولًا بشكل متزايد في الغرب من قبل المعالجين النفسيين المدربين على التعامل مع الصحوات الروحية. يُطلق على هذا المفهوم اسم كونداليني، والذي يُعتقد أنه آلية محددة تتوسط إطلاق البرانا (أو طاقة الحياة) في جميع أنحاء الجسم. من الناحية النظرية، عندما يتم تنشيط هذه الآلية، فإنها تتسبب في تدفق هذه الطاقة عبر الجسم على طول قنوات معينة محددة مسبقًا ويكون لها تأثير تحفيز تطوير الوعي الأعلى وما يسمى "الإدراك الحسي الأعلى". ومع ذلك، لا يمكن إغفال أن ثلاث دراسات مستقلة أظهرت الآن أن من مروا بتجربة الاقتراب من الموت يميلون إلى الإبلاغ عن زيادة هائلة في الأعراض التي ارتبطت منذ فترة طويلة بتنشيط الكونداليني.١١ وسواء كان هذا التفسير صحيحًا أم لا، يبدو أنه لا

يوجد شك في أن قوة طاقة هائلة من نوع ما قد بدأت في الظهور جسديًا في العديد من من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. التغيرات العصبية والدماغية لسوء الحظ، لم يتم بذل سوى القليل من العمل حتى الآن للتحقيق في آثار تجارب الاقتراب من الموت على الأداء العصبي، على الرغم من وجود تكهنات نظرية كبيرة حول هذه المسألة في أدبيات تجربة الاقتراب من الموت. ومع ذلك، فإن التقارير الذاتية عن مثل هذه التغييرات منتشرة على نطاق واسع في عينات من من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. على سبيل المثال، في دراستي لمشروع أوميغا، وجدتُ أن أكثر من ٥٠% من الذين خضعوا لتجربة الاقتراب من الموت أشاروا إلى أن أجهزتهم العصبية تعمل بشكل مختلف عما كانت عليه سابقًا، والأكثر إثارةً للاهتمام هو أن أكثر من ثلث من خضعوا لتجربة الاقتراب من الموت شعروا بأن أدمغتهم قد تغيرت فعليًا نتيجةً لتجربتهم.١٢ بالطبع، أدمغتنا، كأنظمة ديناميكية، في حالة تغير مستمر، ولكن ما لم نُصب بشيء كارثي محتمل، مثل ورم أو آفة، فإننا نظل غافلين عن هذه التغييرات. ما الذي قد يدفع نسبة كبيرة من الذين خضعوا لتجربة الاقتراب من الموت إلى التأكيد (وفي بعض الأحيان، في أحاديثي معهم، يُصرّون) على أنهم يعلمون أن أدمغتهم قد "أُعيدت صياغتها" نتيجةً لتجربتهم؟ في غياب بحث دقيق، لا يسعنا إلا التساؤل، ولكن عندما نأخذ في الاعتبار جميع النتائج المشار إليها في هذا القسم، لم يعد من السخيف افتراض أن تجربة الاقتراب من الموت قد يكون لها بالفعل تأثير واضح على الجهاز العصبي للمُجرِّب، وأن التغييرات الهائلة والجذرية التي تلي تجربة الاقتراب من الموت، والتي استعرضناها بإيجاز في هذا الفصل، قد تكون ناتجة تحديدًا عن هذا التغيير الهيكلي القوي. إن البحث المذكور في هذا القسم لا يزال في بداياته، وغني عن القول إن نتائجه الأولية، التي تستند بشكل شبه حصري إلى التقارير الذاتية، تنتظر تأكيدًا من دراسات مختبرية دقيقة قائمة على قياس دقيق وموضوعي. ومع ذلك، فإن البيانات التي جمعناها حتى الآن متسقة للغاية في

الإشارة إلى أن تجربة الاقتراب من الموت تؤثر على الجسد والنفسية على حد سواء، وأن تجربة الوعي بالاقتراب من الموت، بعيدًا عن كونها ظاهرة نفسية، تميل إلى إعادة برمجة الفرد على مستوى نفسي بيولوجي عميق. من الواضح أنه إذا تبين أن هذا مدعوم بأبحاث مستقبلية، فسيكون لدينا سبب قوي آخر لاستنتاج أنه لا يمكن تفسير تجربة الاقتراب من الموت على أسس ذاتية بحتة. على أي حال، مهما كان التفسير النهائي لتجربة الاقتراب من الموت نفسها، ومهما كانت "حقيقية"، فإننا لا نزال أمام حقيقة واحدة لا جدال فيها: التجربة تترك أثرها، عميقًا ودائمًا، على الفرد الذي ينجو منها. تصمد هذه الآثار أمام أي تفسير لتجربة الاقتراب من الموت ويجب بالتأكيد الاعتراف بها الآن، لأنها الإرث الشخصي الملموس لكل من مر بها. وعلى هذا النحو، فهي حصاد من جرب الاقتراب من الموت، وإذا أردنا أن نشارك في هذه النعمة ونجعلها ملكًا لنا في النهاية، فيجب أن نبدأ في تذوق هذه الثمار، ولو بشكل غير مباشر في البداية، لأنفسنا. الحياة بعد تجربة الاقتراب من الموت: بعض الصور الذاتية الآن وقد أكملنا مراجعتنا للأدلة التي تشير إلى صحة تجربة الاقتراب من الموت، فنحن مستعدون لإعادة انتباهنا الكامل إلى الموضوع الرئيسي لهذا الكتاب: كيفية الاستفادة العملية من المعلومات حول تجارب الاقتراب من الموت في حياتنا الخاصة. في الفصل الأول، بدأنا هذا المسعى ببساطة من خلال الاستماع إلى بعض القصص التي كان على أصحاب تجارب الاقتراب من الموت أن يرويوها عن تجاربهم ومحاولة استخلاص الدروس الأساسية للحياة اليومية. هنا، نواصل هذا التحقيق، ليس من خلال التركيز على تجارب الاقتراب من الموت بحد ذاتها، ولكن على كيفية عيش الحياة بعد أن بدأت التجربة في ممارسة آثارها المميزة. وبهذه الطريقة، ستتمكن من رؤية كيف، في حالات فردية محددة، تأتي الآثار اللاحقة النموذجية لتجربة الاقتراب من الموت لتنسج تصميمًا جديدًا تمامًا في نسيج حياة الشخص. بعد أن نشرت كتاب "التوجه نحو أوميغا"، تلقيت العديد من الرسائل من

القراء، وكان عدد غير قليل منهم، وليس من المستغرب، من أصحاب تجارب الاقتراب من الموت أنفسهم. غالبًا ما راسلني هؤلاء الأشخاص ليخبروني، في الواقع، أنهم يستطيعون بالفعل التماهي مع نمط التغييرات التي وجدتها بعد تجارب الاقتراب من الموت، وكثيرًا ما كانوا يقولون شيئًا مثل: "كان الأمر كما لو كنت تصف حياتي في كتابك". في بعض الأحيان، كان "التوافق" يبدو قريبًا بشكل مُرضٍ لدرجة أن الكُتّاب كانوا يشعرون بالرغبة في إرسال ليس مجرد رسالة، بل ما يشبه وثيقة سيرة ذاتية مطولة، لأتمكن من إدراك السياق الكامل لحياتهم وأرى بالضبط كيف كانت تجربة الاقتراب من الموت نقطة تحول حاسمة في حياتهم. في معظم الحالات من هذا النوع، كان الكُتّاب يجيبون أيضًا، جزئيًا على الأقل وأحيانًا بشكل كامل، على البنود الواردة في الاستبيانات المختلفة التي استخدمتها في بحثي والتي أدرجتها في ملحق كتابي. بهذه الطريقة، حصلت على عدد من الحالات غير المطلوبة ولكنها كاملة جدًا والتي ساعدت في تأكيد وإكمال صورة صاحب تجربة الاقتراب من الموت التي حاولت رسمها في "التوجه نحو أوميغا". هنا، أود أن أقدم لكم بعضًا من هؤلاء الأشخاص، ولكن قبل مقابلتهم، أحتاج إلى أن أنصحكم باعتبارين يجب أن تأخذوهم في الاعتبار عند الاستماع إلى هذه الروايات عن حياتهم بعد تجربة الاقتراب من الموت. أولاً، يرجى العلم أن الروايات التي اخترتها تؤكد على التحولات في المعتقدات والقيم والسلوك، بدلاً من التغيرات النفسية الجسدية التي تعد أيضًا جزءًا من متلازمة الآثار اللاحقة. والسبب في هذه الانتقائية هو أنه في حين أن التغيرات النفسية الجسدية تشكل جزءًا مهمًا من دليل صحة تجربة الاقتراب من الموت، إلا أنها أقل أهمية لمناقشة كيف يمكن لبقية منا أن ينمو من دراستنا لمواد تجربة الاقتراب من الموت. هنا، كيف يأتي الشخص بعيون جديدة نتيجة لتحول عميق في القيم، على سبيل المثال، سيكون أكثر فائدة لنا بكثير. ثانيًا، قد تتساءل عن استخدامي لمثل هذه الحالات المختارة بوضوح والمستمدة حصريًا من أشخاص قرأوا

كتابي واستجابوا له بشكل إيجابي. أليس هناك احتمال كبير للتحيز هنا؟ ربما، لكنني لا أعتقد ذلك، ولهذا السبب: تذكر أن النمط الذي وصفته أولاً في كتابي قد تم تأكيده الآن بشكل مستقل من قبل باحثين مختلفين في أربعة بلدان مختلفة على الأقل. وبالتالي، فإن ما ستقرؤه في لحظة هو قصة شائعة في آلاف الأرواح – ومن بين هذا العدد، بالتأكيد، لم يسمع سوى جزء ضئيل من الأشخاص عن كتابي، ناهيك عن قراءته! وللحصول على مثال محدد على ذلك، تذكر لورلين مارتن، التي تُعد نموذجًا مثاليًا تقريبًا لنمط الآثار اللاحقة لتجربة الاقتراب من الموت، ولكنها لم تكن على دراية كاملة بكتبي. لذلك أعتقد أنه يمكننا استبعاد فكرة أن الأشخاص الذين ستقابلهم الآن قد "تلوثوا" بقراءتهم لكتاب "التوجه نحو أوميغا". بدلاً من ذلك، يبدو أنهم مجرد عينات جيدة بشكل خاص من نوع من مر بتجربة الاقتراب من الموت الذي تم تصويره بالفعل هناك. روبرت في يونيو ١٩٨٧، استقبلني رجل نحيف في منتصف الخمسينيات من عمره، يرتدي ملابس غير رسمية، ذو وجه مصقول وابتسامة مشرقة ساحرة، في المقهى المحلي بالقرب من الجامعة والذي كان ملاذي المعتاد في وقت الغداء آنذاك. روبرت، القادم من هاواي، حيث أقام الآن، كان يزور ابنته الكبرى في نيويورك وقد قاد سيارته إلى كونيتيكت خصيصًا لهذا الاجتماع. لقد "التقينا" بالفعل في العام السابق، ومع ذلك، نتيجة لكتابته لي سلسلة من الرسائل حول تجربة الاقتراب من الموت وحياته اللاحقة، ولكن عندما أتيحت لي فرصة للقاء شخصيًا بشكل غير متوقع، سررت بدعوته لمعرفة المزيد عن قصته شخصيًا. ما يلي يعتمد جزئيًا على ذكرياتي الخاصة لمحادثتنا على الغداء في ذلك اليوم، ولكنه يعتمد بشكل أساسي على إحدى الوثائق التي أرسلها لي روبرت في العام السابق، والتي سأقتبس منها على نطاق واسع. قبل تجربة الاقتراب من الموت في سن الرابعة والأربعين، كان روبرت محاميًا ناجحًا يعيش في لوس أنجلوس. على الرغم من طلاقه، كان أبًا لثلاث بنات، وتشير التقارير بشكل عام إلى أنه كان راضيًا تمامًا عن حياته التي

كانت تسير على ما يرام. في ١٠ يونيو ١٩٧٤، تعرض لهجوم من لص في وقت متأخر من الليل، حيث طعنه بوحشية في رأسه وجسمه بفأس سقف أثناء هجومه. وعلى الرغم من إصابته بكسر مركب خطير في الجمجمة وفقدان قدر كبير من الدم، فقد نجا روبرت ونُقل لاحقًا إلى المستشفى حيث خضع لتجربة الاقتراب من الموت. ومع ذلك، بعد تعافيه من جروحه، وجد روبرت أنه قد تغير. من ناحية، لم يعد لديه أي اهتمام بممارسة القانون. ومن ناحية أخرى، غادر لوس أنجلوس وذهب للعيش في مزرعة في أيداهو مع صديق. لم أشعر بأي اهتمام بالمنافسة وشعرت بنفسي منفتحًا على مشاكل الآخرين – كان ذلك يصعب فهمه نوعًا ما. سمعت عن التأمل التجاوزي وأصبحت متأملًا. كونتُ صداقات جديدة وتركتُ مجتمع الأعمال والمحامين... شعرتُ أن احتياجاتي للمكانة الاجتماعية والهيبة تتلاشى، وأحببتُ الحياة البسيطة في منزل ريفي على نهر سنيك في أيداهو. ومثل العديد من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت الذين عرفتهم وسمعتُ منهم، سرعان ما وجد روبرت نفسه منطلقًا في رحلته الروحية الخاصة، وعلى حد تعبير الشاعرة ماري أوليفر، بدأ يخطو "أعمق فأعمق في العالم". وبحلول عام ١٩٧٧، كان في الهند، حيث سعى جاهدًا وراء اهتماماته الناشئة في التأمل والروحانية، واستقر في النهاية في هيلو، هاواي، ليؤسس حياته في بيئة طبيعية بدت مناسبة للرجل الذي أصبح عليه الآن. في السنوات القليلة الماضية، كان تركيزي منصبًا على الطبيعة والعلاقات الشخصية والنمو الشخصي. لقد حدث الكثير في كل هذه المجالات. لقد تضاءل حكمي على الآخرين. أشعر أن الجميع يبذلون قصارى جهدهم في أي لحظة من حياتهم.... لقد وجدت أن جميع النقاط التي ذكرتها [في كتابي] حول التقدير المتزايد للحياة، والشعور الأكبر بقيمة الذات، والاهتمام المتزايد برفاهية الآخرين، وانخفاض أهمية الأشياء المادية، والسعي إلى فهم أعمق للحياة، والبحث المترابط عن المزيد من فهم الذات، كلها صحيحة بالنسبة لي. ولإثبات أن هذا التحول في القيم لم يكن مجرد كلام في

حالته، ذكر روبرت بعض الأمثلة على كيفية تأثير هذه التغييرات على أنماط حياته: في السنوات الخمس أو الست الماضية، كان تركيزي على البستنة والزراعة العضوية الطبيعية. أرغب أحيانًا في أن أصبح مدرسًا، لكنني أعتقد أن دوري في التدريس يمكن أن يكون أفضل من خلال مثالي – وليس من خلال فصل دراسي أو الذهاب للبحث عن الطلاب. لقد درست أيضًا التغذية البشرية بنفسي. أنا نباتي صارم، وأصنع حليب الصويا والتوفو والصلصات بنفسي، وبالطبع أطبخ من الصفر. أشعر برغبة في مشاركة هذا مع أصدقاء جدد، لكنني لا أرغب في حضور دروس... قررتُ الالتحاق بتدريب يُقدمه دار رعاية محترمة هنا في هيلو، وسأُنهيه في مارس. مع ذلك، يُعدّ السفر، وخاصةً في البلدان ذات الثقافات التقليدية، جزءًا من بحثه المستمر عن الحكمة الروحية، جانبًا مهمًا من حياة روبرت بعد تجربة الاقتراب من الموت. أحرص بشدة على احترام جميع ثقافات الشعوب حول العالم. سافرتُ ببساطة شديدة حاملًا حقيبة ظهر في المكسيك وأمريكا الوسطى، بما في ذلك غواتيمالا وهندوراس وكوستاريكا، وتعلمتُ الإسبانية من خلال العيش مع الأصدقاء. لديّ طفلٌ بالتبني في غواتيمالا، زرته في أكتوبر ١٩٨٦، وأدعم عمل مجموعة البقاء الثقافي... أعتقد أنني أزداد حكمةً، وسأكون سعيدًا بالتخلي عن كل تعليمي الرسمي من أجل المزيد من الحكمة. أرى ذلك لدى الهنود عندما أسافر، ولدى بعض سكان هاواي الأصليين، ولدى الشعوب الأصلية في كل مكان. قضيت أنا وروبرت بضع ساعات في محادثة عميقة أثناء زيارته، ومثل معظم من قابلتهم من ذوي تجربة الاقتراب من الموت، كان صريحًا جدًا بشأن صراعاته الشخصية، ولم تكن حياته سهلة منذ تجربته. كما أثار إعجابي بتواضعه ودفئه، وهي صفات كانت واضحة لي تقريبًا منذ اللحظة التي جلس فيها أمامي. آخر مرة سمعت منه كان مسافرًا مرة أخرى، ولكن هذه المرة عائدًا إلى البر الرئيسي، بعد أن انضم إلى صديق آخر في مزرعة عضوية في ولاية أوريغون. وكما هو الحال مع غيري من ذوي تجربة

الاقتراب من الموت الذين أعرفهم، مر روبرت بحياتي ثم خرج منها مرة أخرى، لكنه ترك بصمته عليّ ولم أنساه. ميا في يونيو ١٩٩١، وجد ظرف سميك بشكل مشؤوم من فنلندا طريقه إلى صندوق بريدي في الجامعة. عندما فتحته، وجدت مستندًا من ثمانية وثلاثين صفحة بمسافة مفردة، والذي بدأ، عزيزي السيد رينغ، لقد قرأت للتو كتابك، متجهًا نحو أوميغا، والذي استمتعت به كثيرًا. أعتقد أن الكتب التي تتناول تجارب الاقتراب من الموت قيّمة جدًا للجميع، وخاصةً لمن هم مثلي، ممن مرّوا بتجارب مماثلة. نادرًا ما تلتقي بشخص مرّ بتجربة اقتراب من الموت، ونادرًا ما يُصدّقك أو يفهمك الكثيرون. لذلك، من المنعش أن تقرأ عن آخرين مرّوا بنفس التجربة، وأن تعلم أنك لست وحدك في هذه التجارب. كان هذا تعريفي بامرأة سأطلق عليها اسم ميا، والتي ستُكشف لي قصة حياتها في الصفحات التالية.لا يمكن لأي تلخيص لها في بضع جمل أن يفيها حقها، بالطبع، ولكن يجب أن أحاول على الأقل توفير بعض السياق لتجاربها إذا كنت تريد أن تفهم كيف أثرت تجربة الاقتراب من الموت على حياتها. في الوقت الذي كتبت إليّ فيه، كانت ميا خريجة جامعية، تبلغ من العمر ثلاثة وثلاثين عامًا وأمًا لثلاثة أطفال، ولكنها كانت تمر بطلاق صعب من زوجها. كانت عاطلة عن العمل حاليًا، وكانت تخطط لبدء التدريب كممرضة، وهو حلم طفولتها الذي، كما تشير، أعاد تنشيطه تجربة الاقتراب من الموت التي مرت بها. لقد عاشت ميا حياة مليئة بالتجارب الشاذة، بما في ذلك، استنادًا إلى روايتها، العديد من التجارب الخارقة للطبيعة، وعلى الرغم من أنها لا تتذكر التاريخ الدقيق لتجربة الاقتراب من الموت، يبدو أنها حدثت حوالي عام ١٩٨٢، عندما كانت في الرابعة والعشرين من عمرها. ومع ذلك، من بين جميع تجاربها، تقول إنها "أعتقد أن تجربة الاقتراب من الموت كانت أهم تجربة في حياتي"، وتقدم وثيقتها أدلة وافرة على آثارها العميقة عليها. على سبيل المثال، تواصل الكتابة: كان التأثير الأقوى على حياتي لتجربة الاقتراب من الموت هو أنني لم أعد خائفة من الموت أو الموت.

إنه شعور مُحرر للغاية عندما يمكنك التخلص من خوفك من الموت. ما زلت خائفة من الألم المحتمل المرتبط بالموت، لكنني لست خائفة من الموت نفسه. أعرف كيف يبدو الأمر، وأعرف ما يحدث بعد الموت، وأعلم أنه أفضل شيء يمكن أن يحدث لأي شخص على الإطلاق.... كان التأثير الآخر لهذه التجربة هو أنني بدأت آخذ الأمور الخارقة للطبيعة على محمل الجد. لقد مررت ببعض الديجا فو والأحلام التي مرت قبل تجاربي، لكن هذا النوع من الأشياء بدأ يحدث أكثر فأكثر في حياتي.١٣ ولكن في الواقع، كانت هناك بالتأكيد العديد من التفرعات الأخرى لتجربة الاقتراب من الموت، والتي وصفتها ميا لي. كان أحد أقوى هذه التفرعات هو تأثيرها على آرائها الدينية والروحية. كانت ملحدة قبل تجربتها، أما الآن، فتقول: "لست مضطرة إلى الإيمان بوجود إله وجنة. أعلم أنهما حقيقيان. لقد مررت بهما". وتستطرد في حديثها، وهي تتأمل في خلفيتها اللوثرية ودور كنيستها في حياتها: لم أكن من مرتادي الكنيسة قط... ما زلت لا أؤمن بالكنيسة رغم أنني أفهم وأحترم معناها لكثير من الناس. لا أشعر بالقرب من الله في الكنيسة أكثر من أي مكان آخر. أعلم أنه يمكنني التحدث إلى الله أينما كنت. لا أحتاج إلى مبنى محدد لذلك. لا أتفق بشكل خاص مع وجهة نظر كنيستي عن الله. أعلم أن الله رجل محب، وليس رجلاً عجوزًا غاضبًا يصعب إرضاؤه. أعلم أن الجميع يصلون أخيرًا إلى الجنة. لا يوجد جحيم، أو أن الجحيم موجود هنا، حيث نعيش الآن... [هذا] الجحيم ضرورة للمرور به [هنا] في حياتنا، [لكن] في الجنة، لا يوجد شيء شرير. تُظهر ميا أيضًا صفة الشمولية الدينية والروحية، وهي سمة نموذجية للعديد من من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت: أعتقد أن جميع الأديان من نفس الأصل. إنه نفس الإله الذي نتحدث عنه، أياً كان اسمه الذي نختاره. نحن البشر، من حرّفنا المعرفة أو الحقيقة الأصلية. وصف الناس تجاربهم أو رسائلهم من أساس حياتهم وثقافاتهم الخاصة... وفي النهاية، قد تكون رسالتك مختلفة تمامًا عما كانت عليه في البداية. وبالمثل، تأثرت

رؤيتها للحياة بعد الموت أيضًا لتشمل منظورًا للتناسخ: كوني ملحدة، لم أكن أؤمن بالتناسخ قبل تجاربي. كنت أعتقد أنه لا يوجد شيء على الإطلاق بعد الموت. كانت النهاية. بعد تجربة الاقتراب من الموت، فهمت أن هذه الحياة هنا ليست سوى واحدة من بين العديد من الحياة التي يجب أن نمر بها. من المحتم أن نولد هنا مرارًا وتكرارًا [حتى] نكون جيدين بما يكفي للانتقال إلى أبعاد أخرى بشكل دائم. كان مجال رئيسي آخر للتغيير يتعلق بمشاعر ميا تجاه العلاقات مع الآخرين. الآن، كما تقول: أشعر بقوة أنني أريد مساعدة الناس. حتى أنني فكرتُ في الذهاب إلى بلد فقير، مثل أفريقيا، ومحاولة تقديم المساعدة قدر استطاعتي. لكنني أدركتُ لاحقًا أنني لن أستطيع تقديم أي مساعدة هناك، خاصةً مع أطفالي المصابين بأمراض مزمنة وحساسيتي. لذا بدأتُ أبحث عن طريقة لمساعدة الناس هنا حيث أعيش. هذه الاعتبارات، كما ذكرتُ سابقًا، قادت ميا إلى عتبة السعي وراء مهنة جديدة كممرضة في فنلندا. كما وجدت أنها أصبحت أقل حكمًا على الآخرين: قبل تجربة الاقتراب من الموت، كنتُ أكثر تعصبًا وقلة صبر تجاه الآخرين مما أنا عليه الآن. كنتُ أعتقد أنني أعرف كيف يجب أن تعيش حياتك وكيف لا. كنتُ أعتقد أنه إذا واجهتَ بعض المشاكل الكبيرة في حياتك، فلا تلوم إلا نفسك. إنها عواقب كسلك أو غبائك. الآن أحاول ألا أحكم على الناس من النظرة الأولى. أحاول أن أفكر في أن هناك مآسي أكبر قد تكون سببًا في مشاكلهم... أصبحتُ الآن أكثر تسامحًا. شعرتُ في الجنة بمحبة الله ويسوع ورحمتهما بي. أعلم أنهما لا يحكمان عليكِ، وأنهما يحبان كل واحد منا بالتساوي، مهما كانت هويتنا. أعلم أنهما يسعدان عندما تُحسنين معاملة الآخرين وتُظهرين لـ"أطفالهم" نفس الحب والرحمة التي يُظهرونها لكِ. لم يخفِ درس الرحمة الأخير أهمية هذا الدرس بالنسبة لميا فيما يتعلق بصعوبات حياتها، وخاصةً ما يتعلق بطلاقها الوشيك من زوجها. هنا أيضًا، تعلمت مسامحة نفسها وممارسة فن الرحمة الذاتية. بتأملها في وضعها، تتحدث بصراحة تامة عن كيف ساعدتها تجربة

الاقتراب من الموت على التصالح مع مشكلة كانت تبدو في السابق مستعصية على الحل: أشعر بالأسف على طلاقي، لكن ما ساعدني هو قراءتي في كتابكِ عن العديد من حالات الطلاق في حياة من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. عندما تزوجت، اعتقدت أن من واجبي البقاء متزوجة من هذا الرجل حتى نهاية حياتي. (كان لدينا ابننا حينها، وظننتُ أنني أدين بذلك لطفلي). فكرتُ في نفسي: "ما جمعه الله لا يفرقه إنسان"، وشعرتُ بالسوء لمجرد تفكيري في الطلاق. استغرق الأمر مني وقتًا طويلًا لأفهم أن الطلاق قد يكون إرادة الله لتطوير الشخص المعني، وذلك باعترافه بأنه قد يفشل في أفضل محاولاته، وبفهمه أنه يمكن تعلم المزيد (مثل التعاطف مع الآخرين في مثل هذه الظروف) من خلال المرور بهذه الصعوبات... على أي حال، أشعر الآن بحرية عيش الحياة (بعد الطلاق) وفقًا لمبادئي. أعتقد أنني سأكون أمًا وشخصًا أفضل بعد ذلك. على عكس روبرت، الذي أدت رسائله إلى لقائنا في النهاية، دخلت ميا حياتي فجأة، دون سابق إنذار، وكتبت بإسهاب عن حياتها وما كانت تمر به، وشكرتني، ثم اختفت عن الأنظار. أودُّ أن أُصدِّق أنها خلال السنوات السبع التي انقضت منذ أن كتبت لي تلك الرسالة الضخمة، أصبحت بالفعل الممرضة التي تطمح أن تكونها، ولكن هذا، إن صحَّ، جزءٌ من قصتها لم أسمع به بعد. ومع ذلك، في ذهني، لا أشكُّ في أنها، بعد طلاقها، أصبحت شخصًا أفضل. كان ذلك الشخص حاضرًا في ذهني طوال الوقت. "بثمارهم..." أثناء وجودي في أستراليا في جولة محاضرات عام ١٩٩٣، وجدتُ نفسي جائعًا في إحدى الأمسيات قبل محاضرة مُقررة في ملبورن. بطريقةٍ ما، كنا أنا ومُضيفي قد تناقشنا طوال فترة ما بعد الظهر، وعندما أدركنا أنَّ علينا المغادرة إلى قاعة المحاضرات، لم تكن هناك فرصةٌ حتى لتناول لقمة. وصلنا قبل الموعد المُحدَّد بحوالي عشرين دقيقة، وبينما كان يُنشغل ببعض التفاصيل الأخيرة، هرعت إليَّ امرأتان، إحداهما تُمسك بنسخة من كتابي "مُتجهًا نحو أوميغا"، وأبهرتني بحفاوة استقبالهما. في لحظة، اتضح أنهما أم

وابنتها، كلتاهما عاشتا تجربة الاقتراب من الموت، ويبدو أنهما من أشد المعجبين بي لدرجة أنهما أخبرتاني بفخر أنهما اشترتا أول تذكرة لحضور محاضرتي قبل أسابيع عديدة. بعد أن تأكدت من أهليتهما، نطقتُ بسرعة بجملة غير مترابطة: "هل يوجد مكان هنا لتناول الطعام؟" تبادلتا النظرات في شك، لكن الأكبر سنًا قالت: "أعتقد أن هناك كافتيريا أو ما شابه بجوارنا". قلت: "هيا بنا". دون تردد (بعد أن فهمت كل شيء بطريقة ما)، قادتني عبر ضباب خفيف، محاولتين حماية متحدثهما الجائع المسكين ونفسيهما من المطر بمظلة واحدة، إلى متاهة من الممرات التي أدت في النهاية إلى مبنى كبير. كانت الأبواب الأولى التي جربناها مغلقة، لكننا ثابرنا بشجاعة حتى وجدنا بعض الأبواب المفتوحة. اتضح أننا كنا في قاعة طعام جامعية قريبة، والتي، للأسف، كانت قد أغلقت للتو. لكن عندما شرح أصدقائي الجدد الوضع للمساعد، وافقوا على الفور على تقديم بعض السمك والبطاطا المقلية لنا، وعندها هرعنا إلى أقرب طاولة لالتهامها. أو على الأقل، فعلت ذلك. لم تكن صديقتاي – فلير (الأم) وأندريا (الابنة) – مهتمتين بالطعام، بل بالحديث معي. لذا بينما كنت أتناول وجبتي، تبادلتا أطراف الحديث، قاطعتين بعضهما البعض دائمًا، ولكن بمرح وبروح دعابة رائعة، وأخبرتاني عن نفسيهما وتجاربهما وعملهما. نادرًا ما استمتعت بمحادثة سريعة أو سمعت محادثة تنافس سرعة حديثهما الخاطفة. في لمح البصر، انتهى الأمر واضطررنا إلى العودة مسرعين إلى قاعة المحاضرات لأكون هناك لسماع المقدمة. وهكذا التقيت بفلير وأندريا بومونت، اللتين انضمتا منذ ذلك الحين إلى صفوف مراسليّ البعيدين. نتيجةً لذلك، لم أتعرف بالتفصيل على تجارب الاقتراب من الموت التي تعرضوا لها إلا بعد لقائي بهم، وتحديدًا على أن فلير نفسها قد عاشت ما لا يقل عن ثلاثة منها! وصلتني هذه المعلومة تحديدًا في وثيقة مطولة أرفقتها فلير مع إحدى رسائلها الأخيرة إليّ. وبما أنها سمحت لي بالاقتباس منها، فسأفعل ذلك قريبًا. اسمحوا لي أولًا أن أقدم لكم نبذةً وافية عن فلير. تبلغ الآن من

العمر خمسة وستين عامًا، ولم تتلقَّ سوى تعليم ابتدائي (بعد أن تركت المدرسة في سن الثالثة عشرة)، لكنها نشطة منذ فترة طويلة في جماعات روحية مختلفة في أستراليا، وعملت كصحفية، وتكتب حاليًا كتابًا عن موضوع الحياة بعد الموت. كما أنها تعاني من سرطان الدم الليمفاوي المزمن، وقد دخلت المستشفى عدة مرات منذ أن التقينا. حدثت تجارب الاقتراب من الموت الثلاث لها في عام ١٩٥٩ (عندما كانت في الثلاثين من عمرها)، وعام ١٩٦١، ومؤخرًا في عام ١٩٨٨. جميعها أحداث مرتبطة بالمستشفى أو المرض. عند مناقشتها في الوثيقة التي أرسلتها إليّ، قامت بتلخيص الآثار اللاحقة لكل حادثة على حدة (لأغراضي) بشكل ملائم، وسأتبع أسلوبها هنا في الاقتباس منها. قبل تجربتي الأولى القصيرة نسبيًا عام ١٩٥٩، كنت شخصًا منعزلًا جدًا، أنانيًا، ملحدًا، جاهلًا تقريبًا بالناس والعالم من حولي. بعد التجربة... أصبحت أكثر وعيًا باحتياجات الناس، وأكثر اهتمامًا وحبًا. [أيضًا] نما لديّ اهتمام كبير بالكون المادي، وعلى الرغم من أنني تركت المدرسة في سن الثالثة عشرة، فقد بدأت في دراسة علم الفلك والعلوم والآثار. كان الأمر كما لو أن عينيّ انفتحتا فجأة على العالم وسكانه لأول مرة. كانت تجربتها الثانية، بعد عامين، أعمق بكثير، ونتيجة لذلك، كما تقول، كانت آثارها أكثر دراماتيكية. في البداية، اختفى الإلحاد. عرفت أن هناك حياة بعد الموت، وأن هناك بُعدًا روحيًا نتقدم من خلاله جميعًا. ازداد الحب والرحمة بشكل كبير. تجلّت قدراتها النفسية، مثل تجارب الخروج من الجسد، والاستبصار، والاستبصار، وغيرها. بعد تجربتها الثانية للاقتراب من الموت، تطور اهتمامها بالجوانب الروحية والخارقة للطبيعة، وانخرطت بعمق في منظمات مثل الجمعية الثيوصوفية، وغيرها. أما تجربتها الثالثة للاقتراب من الموت، عام ١٩٨٨، فقد عززت مشاعرها من التعاطف والرحمة تجاه الآخرين، بل وجميع الكائنات. وكما تقول فلير: "أنا أكثر تسامحًا وتفهمًا، وأكثر روحانية من التدين، وأخصص وقتًا للتحدث لمساعدة الوحيدين والمحتاجين وكبار السن، وأواسي

وأقدم المشورة للثكالى والمنكوبين، وأطعم الحيوانات والطيور وأساعدها، وأحب البيئة وأدعمها. أشعر بالتعاطف مع الجميع وكل شيء، وأدرك ترابط ووحدة الجميع. على الرغم من إصابتي بالسرطان الآن، إلا أنني لا أخشى الموت". ملخص فلير لآثار تجربة الاقتراب من الموت موجز، ولكن كما لاحظتم، فإنها مع ذلك تُشكّل معظم العناصر التي تُشكّل النمط الأساسي الذي شرحته سابقًا في هذا الفصل. مع أن فلير شخصية غير عادية من بعض النواحي، إلا أن آثار تجارب الاقتراب من الموت التي مرت بها كانت نموذجية تمامًا. وفي حالتها، أشهد أن رسائلها لي كانت متوافقة تمامًا مع وصفها لذاتها هنا: لقد أظهرت نفسها كشخصية لطيفة ومتفهمة بشكل استثنائي، وقد قدمت لي بالفعل العديد من الخدمات المهنية، على الرغم من حياتها المزدحمة للغاية، والتي زادت من صعوبتها دخولها المتكرر إلى المستشفى بسبب مرضها. منذ أن التقيت بفلر وأندريا، كنت آمل العودة إلى أستراليا لرؤيتهما، وفي عام ١٩٩٥، تحققت أمنيتي – بفضلهما إلى حد كبير. ساعدتني هاتان السيدتان الرائعتان، على الرغم من الجهد الهائل المبذول، في تنظيم جولة محاضرات أخرى لي، وتأكدتا هذه المرة من أنني سأقضي بعض الأيام الإضافية معهما في ملبورن. لقد وعدتاني، في حال عودتي إلى هناك، بأنهما ستكونان متحمستين لإظهار كرم الضيافة الأسترالي المعروف عالميًا. لم أشعر بخيبة أمل. لقد استمتعنا كثيرًا معًا، ولا نزال على اتصال كصديقين حميمين ومحبين حتى يومنا هذا. كان مارتي تشاندلر، وهو الآن في أوائل الخمسينيات من عمره، طالبًا جامعيًا في السنة الثانية يبلغ من العمر عشرين عامًا ويتخصص في الهندسة الكهربائية في عام ١٩٦٤، عندما مر بتجربة الاقتراب من الموت. في تلك الأيام، بالطبع، لم يكن معروفًا الكثير عن مثل هذه التجارب، ولم يتم صياغة مصطلح تجربة الاقتراب من الموت إلا بعد مرور عقد آخر. في عام ١٩٦٦، ذكر مارتي تجربته مع الاقتراب من الموت للمرأة التي تزوجها لاحقًا، ولكن نظرًا لأنها كان لها رد فعل سلبي في البداية، وكذلك والدته، فقد

تجاهل مارتي الأمر واحتفظ به لنفسه. وظل هذا صحيحًا حتى عندما اكتشف هو وزوجته عمل ريموند مودي في عام ١٩٧٧، ولكن بعد حوالي عشر سنوات، وقع حدث كان من شأنه أن يؤدي إلى انعكاس كبير في علاقة مارتي بتجربة الاقتراب من الموت. في أوائل عام ١٩٨٨، رأت زوجته بالصدفة إعلانًا في جريدتهم المحلية يفيد بأن مودي سيتحدث في مؤتمر قريب حول تجارب الاقتراب من الموت، وقرروا الحضور. هناك، أتيحت لمارتي فرصة مشاركة تجربة الاقتراب من الموت مع مودي نفسه ومع العديد من الأشخاص الآخرين الذين مروا بهذه التجربة، وقال إن تلقيه منهم تأكيدًا كان له "تأثير عميق" عليه. وفي غضون فترة وجيزة، كان يتحدث علنًا عن تجربته في اجتماعات IANDS المختلفة وفي مؤتمرها الوطني عام ١٩٨٨. وبعد ذلك بوقت قصير، عثر على كتاب "التوجه نحو أوميغا"، والذي، كما أخبرني، ساعده على تنظيم أفكاره، ليس فقط حول تجربة الاقتراب من الموت، ولكن أيضًا بشكل خاص حول آثارها اللاحقة. رجل منظم ومنهجي، اتبع بعد ذلك تنسيق كتابي في كتابة ورقة من ثلاث وعشرين صفحة، حيث علق، في الواقع، على جميع التغييرات الحياتية والرؤى التي يعتقد أنها مستمدة من تجربته، بالإضافة إلى الإجابة على جميع أسئلة الاستبيان الخاصة بي. في تبرير هذا المسعى غير المعتاد إلى حد ما والذي يستغرق وقتًا طويلاً، ذكر مارتي (تحت عنوان "الغرض في الحياة") أنه كاد أن يُجبر على القيام بذلك بسبب شيء حدث أثناء وجوده في النور: خلال التجربة، أدليت ببيان واضح للنور بأنه يتعين علي إنجاز أشياء مهمة عند عودتي. كان هذا، في الواقع، السبب في أنني لم أختر الاستمرار. أستمتع بمساعدة الناس كثيرًا. أشعر أنه يجب علي أن أبذل قصارى جهدي أثناء وجودي هنا؛ فهذا التزام بيني وبين النور (الله). أشعر بقوة أن كتابة هذا السرد لتجربتي هو جزء من هدفي في الحياة. كيف غيرت تجربة مارتي حياته؟ دعونا نحصي الطرق، باستخدام فئاته الخاصة كعناوين. الموقف تجاه الذات شعرت بتحسن تجاه نفسي كشخص وتمكنت من أن أصبح أكثر

انخراطًا اجتماعيًا. بشكل عام، زادت ثقتي بنفسي.المشاعر/العلاقات تجاه الآخرين الرغبة في مساعدة الآخرين، والرحمة للآخرين، والتعاطف أو التفهم للآخرين، والصبر/التسامح للآخرين، والقدرة على التعبير عن الحب للآخرين، وقبول الآخرين كما هم – كلها زادت بالتأكيد، على الرغم من أنني بدأت في تطوير قيم على هذا المنوال عندما كنت طفلاً/مراهقًا. المعتقدات/القيم الروحية/الدينية لقد نشأت كاثوليكيًا. وبحلول الوقت الذي كنت فيه طالبًا في الكلية، كانت لدي شكوك حول بعض جوانب الدين. ساعدتني التجربة على الابتعاد عن الدين الأرثوذكسي المنظم والتوجه إلى الدين الليبرالي. في عام ١٩٧٠، انضممت أنا وزوجتي إلى الكنيسة الوحدوية. عززت التجربة مشاعري حول وجود الله، لكن المفهوم كان يتجاوز المفهوم اليهودي المسيحي التقليدي. أرى الله على أنه خالق كل القوانين الفيزيائية والكون. يتجاوز الله الكون، ويتجاوز الزمان والمكان. وبينما يكون الله لانهائيًا، إلا أنه يتمتع أيضًا بطبيعة شخصية ورعاية للغاية. أرى إلهًا للحب والرحمة والمغفرة. إن مفهوم إله الانتقام والعقاب اللانهائي، الذي يلقي بالأرواح في نار أبدية، يسبب لي مشكلة. البحث عن القيم الروحية/الوعي الأعلى، وما إلى ذلك لقد ازداد بحثي وتكثف، لا سيما في مجال محاولة الالتقاء مرة أخرى بالنور من خلال التأمل. وحتى الآن، لم أتمكن من تكرار التجربة. أصبح بحثي عن القيم الروحية أكثر شخصية وأقل اعتمادًا على أي دين معين. وفي العام الماضي أو نحو ذلك، زاد بحثي عن القيم الروحية عدة مرات. ويرتبط هذا بالنشاط في مجموعة IANDS المحلية. الخوف من الموت لقد تضاءل الخوف من الموت، لكن الخوف من الموت استمر. القدرات النفسية قبل تجربتي، لم تكن لدي أي قدرات نفسية. بعد تجربة الاقتراب من الموت كانت هناك زيادة كبيرة في الاستبصار (المعرفة المتقدمة بالأحداث المستقبلية). وقد حدث هذا من خلال أحلام حية للغاية. (مثل ميا، يواصل مارتي بعد ذلك تقديم عدد من الأمثلة على رؤاه الاستباقية، ومرة أخرى مثل ميا، فإن بعضها مثير للإعجاب للغاية.)

يمكنك أن ترى أن مارتي، أيضًا، يناسب النمط المألوف الآن لآثار ما بعد تجربة الاقتراب من الموت تمامًا. ومثل الكثيرين غيره، يشعر أن هناك رسالة أساسية (المصطلح خاص به) للآخرين أن من المفترض أن يعيدهم من مروا بتجربة الاقتراب من الموت ويشاركوها مع العالم. في حالة مارتي، يلخص الأمر على النحو التالي: إن حب الآخرين والاهتمام بهم هما أهم الأشياء التي يمكننا القيام بها كبشر على هذه الأرض. يوجد إله مطلق ومحب [و] يجب أن نبحث عن الحقيقة ونتعامل مع بعضنا البعض بصدق. هذه مشاعر عادية، تكاد تكون عادية، والتي من شأن معظمنا أن يعتنقها بالفعل دون الحاجة إلى تذكيرها من قبل من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. ولكن كما رأينا بالفعل في الفصل الأول، وكذلك هذا الفصل، فإن من مروا بتجربة الاقتراب من الموت لا يميلون إلى الوعظ بل إلى التعليم بالقدوة. كمجموعة، هم مثيرون للإعجاب تحديدًا لأنهم يعيشون تجربتهم عمليًا ويسعون لتكريمها في حياتهم اليومية. ما يجب أن نتعلمه منهم إذن ليس كيف يجب أن نعيش (لأننا نعرف ذلك بالفعل في قلوبنا)، بل كيف يمكننا، إن أردنا ذلك، أن نجعل من حياتنا مثالًا يُحتذى به بحيث تعكس، قدر الإمكان، تعاليم النور. على أي حال، يجب أن نعيد انتباهنا الآن إلى هذه الرسالة. الارتباط بتجربة الاقتراب من الموت: أحيانًا ما يحسد الأشخاص الذين ينجذبون إلى تجربة الاقتراب من الموت أولئك الذين خاضوا هذه التجربة (مع أن من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت أنفسهم عادةً ما يشيرون إلى أن هناك ثمنًا باهظًا يجب دفعه مقابل هذا الامتياز، وأنهم لا يشيرون بالضرورة إلى الصدمة الجسدية التي تعرضوا لها للبقاء على قيد الحياة). "ليتني أستطيع أن أمر بمثل هذه التجربة" هو شوق متكرر ورغبة صريحة أحيانًا من جانب الأشخاص الذين يستمعون أو يقرؤون روايات عن تجارب الاقتراب من الموت. هذا رد فعل مفهوم ومتوقع، لكنه يغفل تمامًا عن المغزى الذي يبذل من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت جهدًا كبيرًا لإيصاله. أتذكر موقفًا واضحًا ولكنه

مُفيد من هذا الحسد غير المُجدي، حدث في إحدى محاضراتي قبل سنوات عديدة. كان ذلك حوالي عام ١٩٧٨، بعد انخراطي مباشرةً في أبحاث الاقتراب من الموت، عندما طلبتُ يومًا من إحدى من اكتشفتُ تجربتها مؤخرًا أن تأتي إلى المحاضرة وتُشارك قصتها مع طلابي. كانت فيرجينيا، التي تُوفيت منذ ذلك الحين، امرأةً صغيرةً ممتلئةً الجسم، في منتصف العمر، من أصل إيطالي، كانت، كما علمتُ لاحقًا، تصف نفسها دائمًا بأنها "مجرد ربة منزل". ولكن عندما كانت تروي قصتها – وكانت في تلك الأيام أكثر غرابةً مما هي عليه الآن – أصبحت متحدثةً آسرةً وشخصيةً جذابةً بلا شك. وعندما بدأت تصف التغييرات التي أحدثتها تجربة الاقتراب من الموت في حياتها – كل التغييرات المعتادة التي نعرفها جيدًا الآن – بدا العديد من طلابي أكثر تأثرًا. أخيرًا، حان وقت الأسئلة، فبادرت إحدى طالباتي، وهي زميلة لي، (على حدّ ما أتذكره الآن)، "أتمنى لو أحظى بتجربة كهذه! ولكن كيف لي أن أحظى بها؟" دون تردد، ردّت فيرجينيا: "أحبّوا الآخرين". يا لها من إجابة مثالية! كانت فيرجينيا تُخبرنا، بالطبع، أن تجربتها ضاعت هباءً إن لم نستوعب نحن المستمعين الرسالة: لستَ مُضطرًا لخوض تجربة الاقتراب من الموت لتعيش وفقًا لتعاليمها أو لتبدأ بحثك الروحي. ثمارها تكمن في آثارها، وآثارها معدية للقلب المنفتح. استمع، واستوعب، واعمل، وكل ما يُعطى لمُجرّب الاقتراب من الموت يُمكن أن يصبح ملكك. بالطبع، من السهل الاستماع، لكن استيعابه أصعب بكثير، وبالتالي يصعب تذكره. لكن هذا الكتاب مُكرّس تحديدًا لإتقان هذه المهام الصعبة. لقد استمعتَ، وإذا استمعتَ بقلب منفتح، فقد بدأتَ بالفعل بالاستيعاب (إذا كنتَ لا تثق بتجربتك الخاصة، فسأقدم دليلًا على ذلك لاحقًا). كلما تأملتَ في قصص هذا الكتاب، أصبحت قصتك، لذا أعد قراءتها، حسب الحاجة، لتستوعبها بشكل أكمل. وتأكدوا: إن ثمار تجربة الاقتراب من الموت التي بدأتم تتذوقونها في هذا الفصل ستُعرض عليكم مجددًا بطرق تُسهّل عليكم استيعابها في ظروف حياتكم الخاصة.

المهم أن تدركوا الآن، إن لم تكونوا على دراية به، هو أن عملية الاستيعاب قد بدأت بالفعل، وستزداد قوة مع تقدمكم في قراءة هذا الكتاب. في الفصول القليلة الماضية، كان همي الأكبر هو أن أُبيّن لكم أن تجربة الاقتراب من الموت ظاهرة أصيلة بحق، وظاهرة يُمكننا الوثوق بقيمتها الروحية الأصيلة. خلال هذه القراءة، وبشكل عرضي أحيانًا، كنتم تقرأون روايات مُختلفة عن تجارب الاقتراب من الموت وآثارها اللاحقة، لتكوين صورة كاملة عن الظاهرة وما تُنتجه. كان هدفي أن أجعلكم قادرين على استخدام هذه المادة لتكوين نموذج يُشبه الشخص النموذجي الذي يمر بتجربة الاقتراب من الموت، وأن تُدركوا الدروس الرئيسية للحياة المُستمدة من التجربة نفسها. كل هذا يُساعد في تمهيد الطريق لاتصالكم الشخصي والفريد بتجربة الاقتراب من الموت. ولكن لتطوير وتعميق هذا الاتصال بشكل أكبر، يتعين علينا الانتقال من مجرد الامتصاص السلبي لهذه المعلومات إلى الاستفادة منها بشكل فعال. إنه مثل تعلم لغة جديدة: استخدمها أو اخسرها! إن التعلم من خلال العمل، إذن، هو المسار الجديد الذي سنتبعه الآن، بدءًا من الفصل التالي.

الفصل السادس: العيش من جديد تجربة مراجعة الحياة

لقد سمع معظم الناس، حتى أولئك الذين ليس لديهم أي دراية واعية بظاهرة تجربة الاقتراب من الموت بحد ذاتها، عن مراجعة الحياة. سيقولون "أوه، نعم، هذا عندما تومض حياتك أمام عينيك، أليس كذلك؟" ثم قد يضيفون أن هذا النوع من الأشياء يحدث أحيانًا لضحايا الغرق. وبالفعل، يحدث ذلك بالفعل، كما اكتشفت عندما بدأت في إجراء بحثي الخاص عن تجارب الاقتراب من الموت في عام ١٩٧٧. على سبيل المثال، أخبرني شاب كاد أن يغرق في حادث قارب: لقد كان الأمر مذهلاً. استطعت أن أرى في مؤخرة رأسي مجموعة، مجرد مجموعة لا حصر لها من

الأفكار والذكريات والأشياء التي حلمت بها، مجرد أفكار عامة وذكريات من الماضي، تتسابق أمامي، في أقل من ثلاثين ثانية. كل هذه الأشياء عن أمي وجدتي وإخوتي وهذه الأحلام التي حلمت بها. شعرت وكأن هذا الإطار، ملايين الإطارات، تومض للتو. كانت أفكارًا وصورًا لأشخاص. والكثير من الأفكار تتسابق للتو [ينقر بأصابعه عدة مرات] في ثوانٍ معدودة. كانت عيناي مغلقتين تحت الماء، لكنني ما زلت أستطيع رؤية تلك الصور... مجرد [توقف] أشياء سخيفة – مجرد انتقادات للأشياء التي اعتقدت أنني نسيتها. فقط [ينقر بأصابعه] استمر في السباق. كان الأمر كما لو كنت أمر بهذه الذكرى، وآه، آه، كما لو أن ذاكرتي بأكملها كانت تُعاد تسجيلها. كنت في الاتجاه المعاكس. وكان كل شيء يعود إلى الوراء لأتمكن من مراجعته مرة أخرى كما لو كنت مسجلاً صوتيًا.١ بالطبع، قد تتذكرون أننا واجهنا بالفعل هذا النوع من إعادة تشغيل الذاكرة فيما يتعلق بحادثة كادت أن تغرق في وقت سابق من هذا الكتاب. هل تتذكرون الآن أول مثال على تجربة الاقتراب من الموت الذي وصفته في بداية الفصل الأول – حالة كريج؟ (إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد ترغبون في إعادة قراءة الصفحة ١٣ لتوضيح آخر لهذه الظاهرة). ليس من المستغرب أن يكون باحثون آخرون قد سمعوا في كثير من الأحيان روايات مماثلة من أفراد كادوا أن يفقدوا حياتهم غرقًا، ووفقًا لراسل نويس وروي كليتي، وهما باحثان متخصصان في دراسة تجارب الاقتراب من الموت الناجمة عن الحوادث، فإن الأشخاص الذين ينجون من خطر الغرق في قبر مائي هم أكثر عرضة للشهادة على خضوعهم لمراجعة حياتهم كجزء من تجربة الاقتراب من الموت.٢ لذا، فإن الصورة النمطية الشائعة بشأن التجارب الداخلية لضحايا الغرق تؤكدها الأبحاث المنهجية الحديثة حول تجارب الاقتراب من الموت. ومع ذلك، فقد أظهرت هذه الأبحاث أيضًا أن الأفراد الذين كادوا أن يهلكون في أنواع أخرى من الحوادث يبلغون عن الظاهرة نفسها تمامًا. وكمثال على ذلك، قارن هذه الذكريات التي ذكرها أحد المشاركين

الآخرين في كتاب "الحياة عند الموت"، والذي نجا بأعجوبة من السقوط من طائرة تحلق على ارتفاع ٣٥٠٠ قدم عندما فشلت مظلته في الفتح. وكما أخبرني، يبدو الأمر كما لو أن صورة تجري أمام عينيك، كما لو أن الوقت الذي يمكنك تذكره حتى الوقت، كما تعلم، ما كان يحدث [أي اللحظة الحالية]... يبدو أن صور حياتك تتدفق أمام عينيك، الأشياء التي اعتدت أن تفعلها عندما كنت صغيرًا وما إلى ذلك: أشياء غبية. مثل، أن ترى وجوه والديك – كان كل شيء. وأشياء لم أتذكر أنني فعلتها. أشياء لا أستطيع تذكرها الآن، لكنني أتذكرها قبل عامين أو شيء من هذا القبيل. عاد كل شيء إليّ، كما لو أنه أنعش ذهني بكل ما اعتدت أن أفعله عندما كنت صغيرًا. مثل، اعتدت أن أسأل أصدقائي، "هل تتذكر هذا، هل تتذكر ذلك؟" وأقول، "واو، كان ذلك منذ زمن طويل، لا أتذكر ذلك حتى". كل شيء أنعش ذاكرتي من كل شيء... كان الأمر أشبه بصورة، أشبه بكاميرا سينمائية تمر أمام عينيك. في غضون ثانية أو ثانيتين. بوم، بوم [يُفرقع بأصابعه]. كان الأمر واضحًا كوضوح الشمس، واضحًا كوضوح الشمس. كان سريعًا جدًا ويمكنك رؤية كل شيء.٣ إن عدد هذه الصور وسرعتها ووضوحها مذهل بلا شك، لكن ألفة هذه الحلقات ربما تُضعف تأثيرها إلى حدٍ مؤسف للقارئ المعاصر. لكي تبدأ في تقدير أهمية هذه التجارب، سيكون من الضروري لك أن تُصفي ذهنك من هذه التصورات المُعتادة وأن تُحرر نفسك من التفكير النمطي حول مراجعة الحياة. أؤكد لك أن تصور هذه الحلقات على أنها مجرد "حياتك تمر أمام عينيك" يُعادل اعتبار تجربة الاقتراب من الموت مجرد "رؤية ضوء في نهاية نفق". هذه العبارات المبتذلة لا تؤدي إلا إلى التقليل من شأن تجربة الاقتراب من الموت ببرودة صحفية مناسبة لأسوأ أنواع العبارات القصيرة. لا توجد سمة من سمات تجربة الاقتراب من الموت تُناسب هذا النوع من التوصيف المبتذل أكثر من مراجعة الحياة. وعليه، علينا أن نبذل جهدًا خاصًا لدراسة هذه الظاهرة بعمق وبعيون ناقدة. ما رأيناه حتى الآن ليس سوى لمحة

سطحية عن تجربة لم يكن من الممكن حتى تخيل عمقها وقدرتها على تغيير الحياة من جذورها في هذه المرحلة. في رأيي، لا توجد سمة من سمات تجربة الاقتراب من الموت أكثر أهمية كدليل للحياة اليومية لمن لم يخوضوا تجربة الاقتراب من الموت من مراجعة الحياة. إن الفحص الدقيق واستيعاب المواد التي ستُعرض في هذا الفصل والفصل التالي يمكن أن يُغير حياتك الخاصة بطرق بعيدة المدى. لذا دعونا نتوقف قليلًا الآن عند مراجعة الحياة، وبينما نبدأ في التعمق في بنيتها العميقة، نرى ما يُمكن أن تُعلمنا إياه. لتوجيهنا إلى الأبعاد الحاسمة لمراجعة الحياة، ربما يكون من الأفضل أن نبدأ باستعراض موجز لسماتها الرئيسية. سيساعدك توضيح ذلك أيضًا على تقدير سبب كون هذا الجانب من تجربة الاقتراب من الموت يميل إلى أن يكون تحويليًا قويًا للغاية لأولئك الأشخاص الذين يخضعون له. وكما هو الحال دائمًا، ما تعلموه من تجربة الاقتراب من الموت، يمكنك أن تتعلمه منهم. تجربة مراجعة الحياة في كثير من الأحيان، لا تقوم بمراجعة حياتك فحسب، بل تعيشها بالفعل في حين أنه من الصحيح أن هناك جانبًا لمراجعة الحياة يشاهد فيه المرء مشاهد حياته كمتفرج، إلا أن العديد من الأشخاص يبلغون أنهم في نفس الوقت موجودون في هذه المشاهد ويعيشونها كما لو كانوا يختبرونها بالفعل مرة أخرى. توقف هنا للحظة لتستوعب آثار هذا البيان. في مراجعة الحياة، أنت أكثر من مجرد مراقب سلبي يشاهد نفسك في فيلم حياتك. أنت تعود إليها مرة أخرى، وتختبر ما حدث لك كما لو كان يحدث مرة أخرى. باختصار، وللتبسيط، أنت تعيش حياتك من جديد – ذكرياتك تحولت بطريقة ما إلى إعادة تمثيل حية لأحداث حياتك. ولتوضيح هذه الميزة المذهلة لمراجعة الحياة، دعوني أعود إلى أحد من مروا بتجربة الاقتراب من الموت الذين قابلناهم في الفصل الثاني من هذا الكتاب. هذا هو طالبي السابق، نيف، الذي مر بتجربة الاقتراب من الموت، كما تتذكرون، نتيجة اصطدام سحق عظام بمضرب البيسبول. في نهاية الفصل الدراسي الربيعي لعام ١٩٩٤، بعد أن أكمل نيف دورتين

معي، دعوته إلى مكتبي لأسأله عن كتب عن مراجعة حياته. عندما بدأ بإخباري أنه رأى أحداثًا مختلفة من حياته، سألته عما إذا كانت تأتي على شكل صور. أو حاولت ذلك، لكن نيف قاطعني وقال: "كان الأمر كما لو كنت هناك مرة أخرى. أعتقد أنه كان مثل إعادة عيشها... لم يكن الأمر مرئيًا بالكامل. كان الأمر كما لو أنني أعيد عيشها. كان الأمر كما لو أنني أعيشها من جديد لأول مرة." بعد أن أعطاني بعض الأمثلة المحددة لهذه التجارب (وسأقدم أحدها في الفصل التالي)، سألته عما إذا كان بإمكانه أن يقدم لي استعارة من شأنها أن تجسد الشعور النوعي لمراجعة حياته. توقف للحظة، ثم أجاب: "قلت ذات مرة أن الأمر يشبه التواجد في غرفة المونتاج، ومشاهدة فيلم عن حياتي بسرعة كبيرة." لكنه بعد ذلك مضى في توضيح هذا القول، قائلاً إن التشبيه مضلل، لأنه قد يوحي بأنه كان أكثر انفصالاً مما شعر به بالفعل. ثم تابع: أنظر إليه الآن، وأرى مراجعة الحياة كـ – حياة! جسديًا، لم أكن هناك، لكنني شعرت وكأنني أعيش حياتي بأكملها من جديد. شعرت وكأنني مررت بكل شيء، وفعلته بنفس الطريقة تمامًا، ولكن فهمته بشكل مختلف... كما تعلمون، كان الأمر أشبه بالعيش. من تعليقات نيف، نفهم الآن أن مراجعة الحياة هي تجربة غالبًا ما تنطوي على الفرد بطريقة آسرة بشكل لا يصدق من خلال دفعه مرة أخرى إلى ما يبدو بلا شك أنه أحداث حقيقية في حياته. فلا عجب إذن أن تكون لهذه السمة من تجربة الاقتراب من الموت القدرة على جعل أولئك الذين يخضعون لها ينظرون إلى حياتهم بعيون فهم جديدة – وفي ضوء هذا الفهم، يغيرون أنفسهم، تمامًا كما فعل نيف. أنت تعيد تجربة كل شيء ربما لاحظت أن نيف قال إنه شعر أنه كان يعيش حياته بأكملها من جديد. مثل هذه التصريحات، في الواقع، نموذجية إلى حد ما للأشخاص الذين يبلغون عن هذه الظاهرة.هنا، على سبيل المثال، نصف دزينة من العبارات الموجزة ولكن التمثيلية التي جمعتها من مجموعتي من مثل هذه الحالات وغيرها التي صادفتها: كان استعراض الحياة هو بالتأكيد، كل

شيء على مدى السنوات الثلاث والثلاثين الأولى من حياتي ... من أول نفس في الحياة وحتى الحادث. لقد استمر في إظهار لي كل حدث واحد في اثنين وعشرين عامًا من حياتي، في نوع من مراجعة بانورامية ثلاثية الأبعاد فورية .... أظهر لي السطوع كل ثانية من كل تلك السنوات، بتفاصيل رائعة، فيما بدا أنه لحظة من الزمن. كانت حياتي كلها هناك، كل لحظة منها .... كل شخص وكل شيء رأيته على الإطلاق وكل شيء حدث على الإطلاق كان هناك. ثم كنت أرى حياتي كلها من البداية إلى النهاية، حتى كل تلك الأشياء الصغيرة التي تتساها على طول الطريق. كانت لدي معرفة كاملة وواضحة بكل ما حدث في حياتي على الإطلاق – حتى الأشياء الصغيرة الدقيقة التي نسيتها. مرت حياتي أمامي ... حتى الأشياء التي نسيتها تمامًا. كل عاطفة، كل الأوقات السعيدة، والأوقات الحزينة، والأوقات الغاضبة، والحب، والمصالحة – كل شيء كان موجودًا. لم يُغفل شيء. وعندما يؤكد هؤلاء الأشخاص أنهم أعادوا تجربة كل شيء في مراجعة حياتهم، فإنهم يعنون كل شيء. أحد الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت الذين أصروا على هذه النقطة بشدة هي الباحثة والكاتبة، بي إم إتش أتواتر، التي كتبت في كتابها الأول عن تجارب الاقتراب من الموت، "العودة إلى الحياة"، جزئيًا، "بالنسبة لي، كانت إعادة إحياء كاملة لكل فكرة خطرت ببالي، وكل كلمة نطقتها، وكل فعل قمت به... لم يُغفل أي تفصيل. لم يُغفل أي زلة لسان أو شتيمة."٤ في الواقع، زعمت أتواتر أن تجربتها تضمنت أكثر من ذلك، كما سنرى قريبًا، لكن تصريحها، الذي كان بمثابة نوع من التتويج لأولئك الذين سبقوها، يمنحنا الكثير للتأمل كما هو. جميع الملاحظات التي واجهناها في هذا القسم توضح أن مراجعة الحياة هي، في كثير من الحالات، إعادة إحياء لحياة المرء بأكملها، حتى تلك الأجزاء التي حدثت في طفولته المبكرة، واستحضار لأحداث لا حصر لها تم نسيانها منذ فترة طويلة. مرة أخرى، قد يكون من المفيد لك في هذه المرحلة، قبل الانتقال إلى القسم التالي، أن تأخذ لحظة

لمحاولة إسقاط نفسك بشكل خيالي في هذا النوع من تجربة النصب التذكارية الشاملة. ستفشل الجهود بالطبع – حتى نابوكوف سيأتي فاشلاً – لكن محاولة القيام بهذه المهمة المستحيلة نفسها ستوضح لك ما هي مخزونات المعرفة الذاتية الهائلة الكامنة فينا، والتي تفتقر فقط إلى المفتاح اللازم لجعل كل شيء ينسكب في رؤيتنا الداخلية. ترى كل شيء في وقت واحد، ومع ذلك زمنيًا أيضًا يؤكد أصحاب تجربة الاقتراب من الموت أن تجربتهم لا تحدث في الوقت المناسب، ولكن في حالة من التزامن الافتراضي – كلها في وقت واحد. عندما يعودون إلى وعيهم العادي ويتذكرون التجربة، فإنهم يُجبرون على فعل ذلك تحت قيود الوقت المصطنعة ولكن الملحة. وبالتالي فإن سرد تجربة الاقتراب من الموت يميل إلى التلميح إلى تسلسل من نوع ما عبر الزمن، ولكن من المهم عدم الخلط بين التجربة نفسها ووصفها. تعتمد معظم القصص على استمرارية زمنية – الماضي والحاضر والمستقبل – ولكن تجربة الاقتراب من الموت أشبه بلقاء مع مجال ثلاثي الأبعاد حيث يتم ضغط جميع المعلومات في وحدة موجودة في كل مكان. ما ينطبق على تجربة الاقتراب من الموت ينطبق بشكل عام على مراجعة الحياة أيضًا. وقد تم توضيح هذه الحالة بشكل جيد من قبل شخص آخر من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت والذين قابلناهم سابقًا، نيل، التي مرت بتجربة اقتراب من الموت في طفولتها في ثلاثة عشر شهرًا وأخرى عندما كانت في الثامنة والثلاثين من عمرها. وكما تقول، فيما يتعلق بمسألة الوقت، حدث كل شيء في لحظة. حدث كل شيء دفعة واحدة ولكننا مقيدين بقيود اللغة... إنه مثل انفجار، كل شيء موجود هناك. عندما مرت حياتي أمام عيني، لم يكن ذلك من ذكرياتي الأولى في ثلاثة عشر شهرًا. كانت هناك شاشة تلفزيون ضخمة أمامي... على اليسار كانت ذاكرتي في ثلاثة عشر شهرًا، وعلى اليمين كان يوليو ١٩٧٢، في سن الثامنة والثلاثين. كان كل شيء بينهما هناك تمامًا ويمكنني رؤية الشيء بأكمله، كل ذلك في نفس اللحظة. هذه ملاحظة مفيدة جدًا بطريقة

أخرى أيضًا، لأنها تشير إلى أنه في مراجعة الحياة، يكون الوقت مكانيًا؛ أي أن الأحداث في الوقت المناسب يتم نشرها للمرء بطريقة توحي بأنها مصفوفة عبر استمرارية مكانية. هنا، قد يكون التشبيه البسيط مفيدًا. تخيل نفسك تقود سيارة على طول طريق جبلي متعرج. بالضرورة، تأخذ المنحنيات واحدًا تلو الآخر، دون أن تعرف ما الذي سيجده أمامك وتنسى بسرعة ما تركته خلفك. الآن، تخيل أنك في الهواء على ارتفاع حوالي ٥٠٠ قدم، بحيث يكون لديك سيطرة بصرية كاملة على مسار تلك السيارة. من منظورك الجوي، يمكنك أن ترى حرفيًا ماضي السيارة ومستقبلها، بالإضافة إلى موقعها الحالي. بمعنى آخر، أصبح الوقت مكانيًا بالنسبة لك، على الرغم من أنك، كسائق، كنت بالطبع مقيدًا بغمامات الزمن الخطي. أعتقد أن شيئًا مشابهًا يحدث أثناء مراجعة الحياة. يبدو الأمر كما لو أن من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت قادرون على الخروج من حياتهم عندما يرونها كمتفرجين ويدركون شيئًا مثل مسارها بالكامل في لمحة. يبدو أن نويس وكليتي، الباحثين المتخصصين في دراسة الذاكرة البانورامية، قد توصلوا إلى نتيجة مماثلة، بل إن بعض حالاتهم تشير في الواقع إلى أن تشبيهي قد يكون أكثر حرفية من الخيال. وفي هذا الصدد، يلاحظون: بسبب توسع المكان، غالبًا ما كانت الذكريات تُرى من مسافة بعيدة كما لو كانت على شاشة [تذكر صورة نيل]. قال ضحية غرق إنه رأى حياته "مثل بانوراما بعيدة في الأسفل". في خضم انفجار، قال رجل: "كأنني جالس على سحابة أنظر إلى المشهد بأكمله – الماضي والحاضر والمستقبل".٥ إذا كان لهذا المفهوم الذي أقترحه أنا ونويس وكليتي أي أساس، فيجب إيجاد شيء آخر في هذه الروايات عن مراجعات الحياة. يجب أن يكون هناك بعض الأدلة على ما يمكن أن نسميه معاينات الحياة أيضًا، لأن هذه الصيغة توحي بأن من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت يتجاوزون حواجز الزمن العادية خلال تجربتهم. لذلك، يجب عليهم، على الأقل في بعض الأحيان، ليس فقط أن يكونوا قادرين على تذكر

ماضيهم، بل أن يروا مستقبلهم أيضًا. هل يستطيعون ذلك؟ لحسن الحظ، يبدو أن الأدلة على هذه النقطة قاطعة تمامًا: في الواقع، يمكنهم ذلك – أو على الأقل، تنتشر تقارير عن مثل هذه الادعاءات في الأدبيات المتعلقة بتجارب الاقتراب من الموت. يقدم نويس وكليتي بعض الأمثلة الموحية (على الأقل عن أحداث مستقبلية طارئة)، وكشف استطلاع أجراه الطبيب النفسي بروس جريسون أن حوالي ثلث من يتذكرون مراجعة حياتهم لديهم رؤى لأحداث مستقبلية شخصية. وبالمثل، سبق لي أن ذكرتُ في كتبي حالاتٍ عديدة من هذا النوع، موفرةً تفاصيلَ كثيرةً عن معرفةٍ مسبقةٍ غامضةٍ ظاهرة.٦ هنا، سأكتفي بمثالٍ واحدٍ لم يُنشر من قبلُ لهذا الجانب غير المألوف من مراجعة الحياة. في هذه الحالة، أعودُ مجددًا إلى نيل. لعلّكم تذكرون أنها في لحظةٍ ما وجدت نفسها تنظر إلى شاشة تلفزيونٍ عملاقةٍ تُصوّر جميع أحداث حياتها، بدءًا من عمرها ثلاثة عشر شهرًا. مع اقتراب نهاية تجربتها (على الأقل، كما ترويها)، اتخذت قرارًا واعيًا بالعودة إلى جسدها المادي. في تلك اللحظة، كانت هناك شاشة تلفزيونٍ ثانية، بحجم الأولى تمامًا. أرتني لمحاتٍ عمّا سيأتي. أرتني أنني سأعاني من ألمٍ جسديٍّ طويل؛ وأرتني أن أفراد عائلتي سيعانون من ألمٍ جسديٍّ؛ وأرتني أن زوجة أخي ستموت قبل أوانها، وقد ماتت بالفعل. رأيتُ طريقًا وعرةً للغاية. قال لها الحاضر [الذي كان معها طوال الوقت]: "ستعودين وتحافظين على تماسك عائلتك؛ ستكونين سندها". أعرف نيل شخصيًا منذ أكثر من خمسة عشر عامًا، وقضيت معها وقتًا طويلًا. ومن خلال تواصلي معها، أنا مقتنع بأن الأحداث التي تنبأت بها خلال تجربة الاقتراب من الموت (والتي لم تُوصف جميعها في المقطع الذي اقتبسته للتو) قد حدثت بالفعل، تمامًا كما رُويت لها. على أي حال، ينبغي أن تساعدنا الاعتبارات السابقة في حل المفارقة الظاهرة التي ينطوي عليها عنوان هذا القسم – وهي أن مراجعة الحياة متزامنة ولكنها زمنية. من سياق التجربة نفسها، التي تحدث خارج الزمن، تكون جميع المعلومات حاضرة في تزامن

افتراضي. ولكن بينما يصف المرء التجربة، مع دقات الساعة في الخلفية، عليه أن يأخذ هذه الأحداث واحدًا تلو الآخر لتنسيقها مع المسار المعروف لحياته. من المفارقات أن فعل جعل هذه التجربة أكثر قابلية للفهم للمستمع لا يمكن إلا أن يشوه طبيعة مراجعة الحياة نفسها. عليك وصفها بالاستعارات في محاولة لنقل الشعور النوعي لعملية مراجعة الحياة إلى المستمع، يلجأ من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت بشكل طبيعي إلى الاستعارات. وقد تعكس الاستعارات الجانب المتزامن أو المتتالي للظاهرة. وكأمثلة على الجانب الأول، سمعت أفرادًا يشبهون تجربة رؤية حياتهم بعرض لعدد لا يحصى من الفقاعات في الفضاء، تحتوي كل منها على مشهد من حياتهم. وقالت شخص آخر إنها رأت حياتها في مجموعة من "نقاط الضوء الصغيرة وأنماط الضوء". وقالت أخرى إنه كان الأمر كما لو أن منظم تجربتها "أخذ عود أسنان لكل مشهد من حياتي ولصقه واحدًا بجانب الآخر؛ كان الأمر أشبه بسياج خشبي يمثل كل سياج جزءًا معينًا من حياتي". ومع ذلك، فإن الصور الأكثر شيوعًا هي تلك التي تعكس شعورًا بالسرعة الهائلة للتعرض للمعلومات أثناء مراجعة الحياة. لنقل هذه الجودة من التجربة، يقول أحيانًا من مروا بتجربة الاقتراب من الموت إنها مثل رؤية مليون إطار من حياتك في فيلم بسرعة فائقة، أو تصفح مجموعة من البطاقات، أو الشعور بأنك تخضع لسلسلة من الصور المولدة بواسطة الكمبيوتر، ومع ذلك فإن كل واحدة منها واضحة ومتميزة أثناء مرورها. ومن الأمثلة النموذجية على هذه التعليقات تصريح امرأة: "لقد مررت – يبدو كما لو كان سريعًا – مررت بمرحلة من حياتي، فقط كل ما حدث. [تذكر ذكريات مختلفة] كلها مروحية أمامي. بسرعة كبيرة. مرت للتو مثل مليون فكرة وفكرة واحدة. فيلم سريع جدًا." عند اختيار الاستعارات لهذه العمليات، كما توضح حالة هذه المرأة أيضًا، يميل من مروا بهذه التجربة إلى استحضار وسائل الترفيه المعاصرة المألوفة – الأفلام والتلفزيون وأجهزة تسجيل الأشرطة، وخاصة في هذه الأيام، مقاطع

الفيديو. فهمهم هو أنه بطريقة ما تم تسجيل حياتهم بأكملها، وفي ظل ظروف تجربة الاقتراب من الموت، يتم تشغيلها لهم لرؤيتها. لكن لا ينبغي أن تظن أن هذه العملية ميكانيكية بحتة، حيث تومض الصور بسرعة هائلة وبمعدل ثابت. بل على العكس، يقول من مروا بتجربة الاقتراب من الموت إنهم يستطيعون، بمحض إرادتهم، إبطاء هذه الصور، بل وحتى توسيعها، للوصول إلى فهم أعمق لأهميتها. فإذا استخدمنا استعارة شريط الفيديو، على سبيل المثال، فقد نقول إن من مروا بتجربة الاقتراب من الموت يدّعون قدرتهم على القيام بما يعادل التحرير، والتسريع، وتجميد الإطارات، والتكبير، وحتى، في بعض الحالات، حذف بعض الإطارات تمامًا. ستساعدك بعض الأمثلة هنا على فهم كيف يمكن للمُجرّب أن يلعب دورًا فعالًا في عملية فهم ما كانت عليه حياته. إن الاستفادة من هذا الأسلوب التفاعلي في مراجعة الحياة يعزز بشكل كبير، كما سنرى، الإمكانات التعليمية لهذه التجربة، ويقدم لمُجرّب الاقتراب من الموت شيئًا أكثر إفادة من مجرد كونه شاهدًا سلبيًا على قصة حياته. أخبرتني إحدى النساء – التي استعرضت حياتها في مجموعة من الفقاعات –: "كلما أردتُ ذلك، كان بإمكاني التركيز على أحداث ضخمة مختلفة في حياتي، ربما شعرتُ أنها جيدة أو سيئة – ولكن لم يكن هناك جيد أو سيئ، فقط أنا أعيد تجربة الأشياء". نيف، الذي ربما تتذكرون أنه استخدم تشبيهًا سريعًا فيما يتعلق بمراجعة حياته الخاصة، قال لي شيئًا مشابهًا في مقابلته حول هذه النقطة: عندما أتوقف للتفكير في المشاهد، أو الأشياء التي أتذكرها، يبدو الأمر كما لو أنني أستطيع التوقف وإذا أردتُ اختيار شيء ما، أفكر فيه فقط، ثم يعود كل شيء إليّ، ويمكنني تذكر كل شيء. أريد أن أقول إن الأمر استمر بهذه الطريقة، طوال الحياة... وبعض الأشياء التي كانت لديّ أكثر الأسئلة عنها، والتي كنتُ بحاجة إلى فهمها أكثر، برزت أكثر. يأتي المزيد من التوضيح لعملية التوسيع المشهدي هذه من طبيب سويدي، غوران غريب، الذي مر بتجربة الاقتراب من الموت في سن الخامسة. في حالته، كان كائنٌ

من نورٍ يُرشده خلال مراجعته، التي كان معظمها يتعلق بعلاقته بأخيه الأصغر. أحيانًا، كان هناك توقفٌ بين الصور المتتالية ليتمكن الكائن من تركيز انتباه الصبي على حدثٍ مُحدد. برزت حلقةٌ كاملة – ببدايتها ووسطها ونهايتها – ككيانٍ واحد: كان من الممكن رؤية كل فعلٍ أو كلمةٍ منطوقةٍ في آنٍ واحدٍ مع عاطفتها (عاطفة أخي أو عاطفتي) المُلحقة بها. مع وصفٍ بالغ، بدا الأمر كما لو كنا قادرين على التجوّل، ذهابًا وإيابًا، في مشهدٍ ثابت، لم تكن معالمه أشجارًا وتلالًا، بل أفعالًا وكلماتٍ ومشاعر. كانت اقتراحاته موجودةً في "الوقت" نفسه – كمشهدٍ بديلٍ مُركبٍ على المشهد الأصلي. في كثيرٍ من الأحيان، بالطبع، ما نراه في مراجعة الحياة يكون مؤلمًا للمشاهدة. مع ذلك، في بعض الحالات، يبدو أنه من الممكن التقدم السريع لهذه الصور، أو إيقافها مؤقتًا، أو حتى محو بعض جوانبها المؤلمة لاحقًا. في مثل هذه الحالات، يصعب تجنّب الانطباع بأن الجهة المسؤولة عن تنظيم مراجعة الحياة تفعل ذلك بدافع التعاطف، وهي نقطة سنعود إليها لاحقًا. على سبيل المثال، أخبرتني إحدى النساء أنها عندما انغمست عاطفيًا في موقفٍ أزعجها، "توقفت وقلت: 'لا أريد البقاء هنا بعد الآن؛ لا يعجبني هذا الوضع...'. إذا مررت بهذه التجربة، كنت أتجاوز بعض الأمور، وأكمل من البداية حتى النهاية." عندما حاولتُ توضيح هذه العملية، حرصتُ على سؤالها مباشرةً عما إذا كانت تشعر بإمكانية تجاوز المشاهد ذات الصلة العاطفية المحدودة أيضًا. أكدت لي ذلك بقولها مباشرةً: "حسنًا، ولننتقل إلى جزء آخر." رجلٌ وجد مراجعة حياته محنةً يشاهدها، كان محاطًا بمجموعة من الكائنات النورانية. عندما غمرته المشاعر، حدث شيء غريب ولكنه جميل: "في كل مرة كنت أشعر فيها بالضيق، كانوا يطفئون غضبي لفترة، وكانوا يحبونني." علقت امرأة أخرى أنه بعد انتهاء مراجعة حياتها، فإن كائناتها النورانية "نجتني من معاناة أي ألم كبير كنت أشعر به أثناء مراجعة حياتي من خلال إزالة تلك التجربة من ذاكرتي". ومع ذلك، فقد أوضحت أنه على الرغم من

إزالة الشعور بالمعاناة نفسها، إلا أن المعلومات المحددة التي تعلمتها أثناء مراجعة حياتها – والدروس التي علمتها إياها – ظلت سليمة. لذلك نرى أنه بعيدًا عن كونها عملية ميكانيكية يكون فيها المُجرِّب مجرد متفرج سلبي أثناء مراجعة حياته، فإن هذه التجربة توفر العديد من الفرص للمشاركة في حياة المرء، ورؤيتها بعيون جديدة، والتعلم منها، وربما النمو منها. بهذا المعنى، كما يجب أن نستكشف الآن بشكل كامل، يمكن فهم مراجعة الحياة على أنها حدث يشهد على الذات وتفاعلي في نفس الوقت. أنت تختبرها من منظور مزدوج في مراجعة الحياة، يكون الفرد بالتناوب، وأحيانًا في نفس الوقت، لاعبًا ومشاهدًا – مشاركًا في حياة المرء، ومع ذلك فهو أيضًا مراقب لها. أحيانًا تكون داخل الفيلم، وأحيانًا تشاهده فقط، وأحيانًا يبدو أنهما يحدثان في الوقت نفسه. المرأة التي ذكرتها سابقًا، والتي استطاعت تجاوز بعض مشاهد حياتها، تحدثت أيضًا عن هذا الجانب المزدوج: شاهدتُ بعض [الصور] بانفصال تام.لأنني كنت أرى الأشياء التي تحدث كانت مثل فتح الباب ومشاهدة كل شيء يحدث، وأنا أبتعد عنه وأتركه هناك. ولكن بعض الأشياء التي انشغلت بها عاطفيًا. كان نيف أكثر وضوحًا في هذه النقطة: على سبيل المثال، إذا كنت ستحصل على مراجعة للحياة، وكنا سنقدم مسرحية عنها، فسأكون في المسرحية، ولكنني سأشاهد المسرحية أيضًا من الجمهور. وسأشعر بجميع المشاعر والألم والمعاناة لجميع الشخصيات من حولي في المسرحية. وسأشعر بها كممثل في المسرحية، وسأختبرها أيضًا كمشاهد للمسرحية. لذلك سيكون لدي كلا المنظورين. وبالمثل، يقول جوران جريب: كانت الطريقة التي مررنا بها بالحلقات تشبه إلى حد كبير الطريقة التي تمر بها بالأشياء في ذهنك: بطريقة بلا كلمات، فإنك تعيش شيئًا ما في نفس الوقت كما لو حدث مرة أخرى وتشاهده من الأعلى، وترى نفسك كممثل بين الآخرين. من الواضح أن هذا المنظور المزدوج يسمح بالملاحظة المنفصلة والمشاركة العاطفية أثناء مراجعة الحياة، بحيث يمكن للفرد أن يتعلم بطرق مختلفة

ولكنها متكاملة على مدار التجربة. ولكن بعد أن أصبحنا الآن نفهم كيفية عمل العملية، نحتاج إلى دفع استفسارنا إلى الأمام نحو الدروس الأساسية للتجربة نفسها. ما الذي يتم تعلمه من خلال هذه التجربة، وكيف يتم غرس هذه الأفكار؟ دروس مراجعة الحياة عندما يدرس المرء سرديات مراجعة الحياة، فإنه يرى على الفور تقريبًا أن هذه التجربة، في جوهرها، ذات طبيعة تعليمية. تُعلم مراجعات الحياة، وعلى الرغم من التنوع الهائل للصور التي تحتويها، والتي تتعلق كل منها بشكل فريد بحياة الشخص الذي يمر بتجربة الاقتراب من الموت قيد المراجعة، فإن ما تعلمه عالمي بشكل مذهل. إنها تعلمنا، بشكل لا لبس فيه في رأيي، كيف يجب أن نعيش. الأمر بهذه البساطة. هناك قيم معينة – قيم عالمية – من المفترض أن نعيش بها، وتحتوي حلقات مراجعة الحياة على تذكيرات حية وقوية بشكل لا يصدق بهذه القيم. لا يمكن لأي شخص يمر بإحدى هذه التجارب أن يتجنب الوعي بهذه التعاليم، لأنها واضحة بذاتها، وكما سنرى، من المستحيل ألا تتأثر بها. ترى، تتذكر، وتغير حياتك وفقًا لذلك. لا شيء يفرض عليك مثل مراجعة حياتك، وعندما نبدأ في التعمق فيها أكثر، ستفهم السبب. إليك بعض الأمثلة البسيطة، بل وحتى المريحة، لما أعنيه، مستمدة من أشخاص أجريت معهم مقابلات لكتابي "التوجه نحو أوميغا": تُعرض عليك حياتك – وأنت من يحكم. هل فعلت ما يجب عليك فعله؟ تفكر، "أوه، لقد أعطيت ستة دولارات لشخص لم يكن لديه الكثير وكان ذلك رائعًا مني". هذا لم يعني شيئًا. إنها الأشياء الصغيرة – ربما طفل مجروح ساعدته أو مجرد التوقف لقول مرحبًا لشخص منعزل. هذه هي الأشياء الأكثر أهمية.٧ على الفور، أصبحت حياتي بأكملها مكشوفة ومفتوحة لهذا الوجود الرائع، "الله". شعرتُ في داخلي بغفرانه لي على ما كنتُ أخجل منه في حياتي، كما لو لم يكن ذا أهمية كبيرة. سُئلتُ – دون كلمات؛ كان تواصلًا ذهنيًا مباشرًا ولحظيًا – "ماذا فعلتُ لنفع البشرية أو تقدمها؟" في الوقت نفسه، كانت حياتي بأكملها أمامي مباشرةً، وقد أُرِيتُ أو أُرِيتُ ما هو مهم. لن

أخوض في هذا أكثر، لكن صدقوني، ما كنتُ أعتبره تافهًا في الحياة كان خلاصي، وما كنتُ أظنه مهمًا كان لا شيء.٨ كانت لديّ معرفة كاملة وواضحة بكل ما حدث في حياتي... كل شيء، مما منحني فهمًا أفضل لكل شيء في تلك اللحظة. كان كل شيء واضحًا للغاية... أدركتُ أن هناك أشياءً أُرسِلَ كل إنسان إلى الأرض ليُدركها ويتعلمها. على سبيل المثال، لمشاركة المزيد من الحب، وللتحلي بمزيد من المحبة تجاه بعضنا البعض. لاكتشاف أن الأهم هو العلاقات الإنسانية والحب، وليس الأشياء المادية. ولإدراك أن كل شيء تفعله في حياتك مُسجل، وأنه حتى لو مررت به دون تفكير حينها، فإنه يظهر دائمًا لاحقًا. على سبيل المثال، قد تكون... عند إشارة مرور وأنت في عجلة من أمرك، وعندما يتحول الضوء إلى الأخضر، لا تنطلق السيدة التي أمامك على الفور، ولا تلاحظ الضوء، وتتزعج وتبدأ في إطلاق بوق سيارتك وتطلب منها الإسراع. هذه هي الأشياء الصغيرة المهمة حقًا.٩ كيف يمكن للمرء أن يفهم هذه الأشياء في سياق مراجعة الحياة؟ يبدو أن الإجابة هي أنك تتلقى المساعدة على رؤيتها وفهمها بشكل حدسي من الكائن أو الكائنات التي غالبًا ما يبدو أنها تنظم هذه العملية، سواء كانت مرئية أم لا. باختصار، يتم إظهارك وفهمك. دعني أقدم بعض الأمثلة الآن لتوضيح ذلك. يقدم لنا غوران جريب مثالًا مفيدًا بشكل خاص على نوع الوصاية المتاحة في هذه الحالة. بالحديث عن كائن النور الذي واجهه خلال تجربة الاقتراب من الموت، كتب: شجعني حبه على مواصلة حياتي حتى تلك النقطة. لقد رأيت، وأعدت عيش، وتذكرت أشياء حدثت في حياتي؛ ليس فقط ما حدث بالفعل ولكن أيضًا المشاعر المتضمنة. عندما كنت في الخامسة من عمري، لم تتح لك الفرصة لارتكاب الكثير من الأشياء السيئة، ولكن كان لدي أخ يبلغ من العمر عامين كنت أشعر بغيرة شديدة منه، وفي كثير من الأحيان كنت سيئًا معه بالطريقة المعتادة بين الإخوة، وعوقبت بالطريقة المعتادة (غير العنيفة) بين الآباء والأبناء. أثناء مروري بما حدث لنا، لم يكن تركيزي على

ما فعلناه بالفعل لبعضنا البعض (أو "من بدأ"). كان التركيز طوال الوقت على تبادلنا للمشاعر. وبسبب الحب والتفاهم المنبعث من كائن النور، وجدت الشجاعة لأرى بنفسي، وبعيون مفتوحة ودون دفاعات، ما الذي تسبب له في الألم في أفعالي. وبالنسبة لمعظم الحلقات التي مررنا بها، قدم لي الكائن طريقة بديلة للتصرف؛ ليس ما كان ينبغي لي فعله، والذي كان سيكون موعظة، ولكن ما كان بإمكاني فعله – دعوة مفتوحة جعلتني أشعر بحرية تامة في قبول أو رفض اقتراحاته. ومع ذلك، فإن الدروس التي تأتي من مراجعة الحياة لا تُقدم دائمًا بلطف ومحبة. في بعض الحالات، يتم تقديمها بشكل مختلف تمامًا ولكن بتأثير لا يُنسى. لا توجد قصة توضح ذلك بشكل أفضل من قصة سمعتها من صديق جيد لي عندما انضم إلي في محاضرة في جامعة كونيتيكت في منتصف الثمانينيات. توم سوير –نعم، هذا اسمه الحقيقي– هو شخص التقيت به بعد وقت قصير من نشر كتابي الأول عن تجارب الاقتراب من الموت في عام ١٩٨٠. تعرفت على توم وعائلته جيدًا في السنوات التالية وأقدم شيئًا من قصته في كتابي، متجهًا نحو أوميغا. ولكن، لسبب غير مفهوم، لم أسمع أبدًا عن هذه الحادثة بالتحديد من تجربة الاقتراب من الموت الخاصة به حتى مساء المحاضرة في الجامعة. عندما كان شابًا، كان توم يتمتع بمزاج لا يمكن السيطرة عليه، وفي أحد الأيام، كما أوضح لنا، تسبب ذلك في ورطة حقيقية له. كان يقود شاحنته البيك أب الهوت رود في المدينة عندما اندفع أحد المشاة وكاد يصطدم بتوم. لم يطمئن توم لعدم وقوع حادث، بل شعر بالغضب الشديد لأن هذا الرجل كاد يُلحق الضرر بشاحنته الجميلة، التي كان يفخر بها للغاية. تبادلا كلمات غاضبة، تلتها ضربات، وفي النهاية ضرب توم ضحيته حتى أغمي عليه وتركه ملقىً في منتصف الشارع. بعد ذلك بوقت قصير، غلبه الندم بعد أن هدأت نوبة غضبه، فأبلغ الشرطة بالحادثة، لكن الشرطة أطلقت سراحه مع تحذير. بعد سنوات، وخلال تجربة الاقتراب من الموت، اضطر توم إلى إعادة عيش

هذا المشهد، ومثل غيره ممن سبق أن تحدثنا عنهم، وجد نفسه يفعل ذلك من منظورين. قال إن جزءًا منه بدا وكأنه في مبنى مرتفع يُطل على الشارع، ومن ذلك المكان كان يشاهد ببساطة، كمشاهد مرتفع، القتال الدائر في الأسفل. لكن جزءًا آخر من توم كان متورطًا بالفعل في القتال مرة أخرى. لكن هذه المرة، في مراجعة حياته، وجد نفسه مكان الطرف الآخر، وعاش كل ضربة مميزة وجهها لهذا الرجل – اثنتان وثلاثون ضربة، كما قال – قبل أن ينهار فاقدًا للوعي على الرصيف. هذا الانعكاس في الأدوار في مراجعة الحياة، حيث يجد المرء نفسه يختبر مباشرةً آثار أفعاله على الآخر، ليس حكرًا على توم. في الواقع، كما سترى لاحقًا، نجده كثيرًا في سرد مراجعات الحياة، ويبدو أنه يُرسخ دروس الحياة بقوة صدمة نفسية جسدية لمن يمرون بهذا التحول التعاطفي المفاجئ. لكي تكوّن فكرة أفضل عن ماهية هذه العملية، وآثارها على من يمر بها، أود أن أدعوك الآن إلى ممارسة تمرين صغير – تمرين في التماهي التخيلي. سيساعدك ذلك على دمج دروس مراجعة الحياة في حياتك الآن، وجعل الأفكار التي استخلصها الآخرون من هذه التجربة خاصة بك. تمرين مراجعة الحياة عند قراءة بعض الأدبيات المتعلقة بمراجعة الحياة، تمكنت بسهولة من تحديد عدد من الحسابات التي ذكر فيها من مروا بتجربة الاقتراب من الموت تأثير عكس الأدوار هذا، كما تأملوا في شعورهم وما علمهم إياه. وفيما يلي، أريد ببساطة مشاركة هذه المقتطفات معكم، دون تعليق، ولكن أود أن أطلب منكم قراءتها بطريقة معينة وبهدف محدد. أولاً، يرجى قراءة كل من هذه التأملات ببطء، وبعد الانتهاء منها، توقف للحظة أو اثنتين للتفكير فيما قاله الكاتب للتو. وعند القيام بذلك، حاول أن تستوعب ما اختبره هؤلاء الأشخاص من خلال وضع نفسك في مكانهم. إليكم أول واحد، والذي أخذته من نشرة إخبارية لمجموعة سياتل IANDS. فلاش! خرجت ألوان زاهية تشع من داخلي، لتُعرض أمامنا [كانت مع مجموعة من الأشخاص الذين تشع وجوههم بالحب غير المشروط]، مثل مسرح عائم في الهواء.

كانت رؤية بانورامية ثلاثية الأبعاد لحياتي، لكل جانب منها. كل ما قلته أو فعلته، أو حتى فكرت فيه، كان حاضرًا أمامنا جميعًا لنختبره. أعدت التفكير في كل فكرة، وأعدت اختبار كل شعور، لحظة بلحظة. وشعرت أيضًا كيف أثّرت أفعالي، أو حتى أفكاري، على الآخرين. عندما كنت أحكم على شخص ما، كنت أشعر بنفسي أفعل ذلك. ثم كنت أغير منظوري، وأختبر شعورهم تجاهي. ثم كنت أعود إلى مشاعري، لأتمكن من الاستجابة للمأساة التي شهدتها وعشتها للتو، لأتفاعل، على سبيل المثال، بالخجل أو الندم بسبب تلك الحادثة. أفعال أو أفكار كثيرة، نابعة من لؤمي أو قسوتي أو غضبي، جعلتني أشعر بآلام الآخرين الناتجة عنها. لقد مررت بهذا حتى لو كنت قد آذيت شخصًا ما في ذلك الوقت، وتجاهلت تأثير ذلك عليه. وشعرت بألمه طوال فترة تأثره بما فعلت. لأنني كنت في بُعد مختلف حيث لا يمكن قياس الوقت، كما نعلم أن الوقت موجود على الأرض، كان من الممكن معرفة كل هذا وتجربته دفعة واحدة، في لحظة، ومع القدرة على فهم كل هذه المعلومات! من ريموند مودي، تأملات في الحياة بعد الحياة: ثم بدا الأمر كما لو كان هناك عرض حولي، وكل شيء في حياتي يمر للمراجعة فقط.... عندما كنت أرى شيئًا... كان الأمر كما لو كنت أراه من خلال عيون (أعتقد أنك ستقول) معرفة كلي القدرة، ترشدني وتساعدني على الرؤية. هذا هو الجزء الذي علق في ذهني، لأنه لم يظهر لي فقط ما فعلته، ولكن حتى كيف أثر ما فعلته على الآخرين... لأنني كنت أشعر بهذه الأشياء.... اكتشفت أنه حتى أفكارك ليست ضائعة.... كل فكرة كانت موجودة. (ص ٣٥) من كينيث رينغ، متجهًا نحو أوميغا: فجأة... مرت حياتي أمامي.... ما حدث هو كل المشاعر التي شعرت بها في حياتي، شعرت بها. وكانت عيناي تُظهر لي أساس كيفية تأثير هذا الشعور على حياتي. ما فعلته حياتي حتى الآن للتأثير على حياة الآخرين، باستخدام شعور الحب الخالص الذي كان يحيط بي كنقطة للمقارنة. وقد قمت بعمل فظيع. يا إلهي، أعني ذلك!... إن النظر إلى نفسك

من وجهة نظر مقدار الحب الذي نشرته للآخرين أمر مدمر. (ص ٧١) من ريموند مودي، النور الذي وراءه: [أثناء مراجعة حياتها]، أتذكر حادثة معينة ... عندما كنت طفلة، انتزعت سلة عيد الفصح الخاصة بأختي الصغيرة بعيدًا عنها، لأنها كانت تحتوي على لعبة أردتها. ومع ذلك، في المراجعة، شعرت بمشاعر خيبة الأمل والخسارة والرفض لديها. ما نفعله للآخرين عندما نتصرف بغير حب!... كل ما فعلته موجود في المراجعة لتقييمه (و) عندما كنت هناك في تلك المراجعة لم يكن هناك أي غطاء. كنتُ نفس الأشخاص الذين آذيتهم، وكنتُ نفس الأشخاص الذين ساعدتهم على الشعور بالسعادة... إنه لتحدٍّ حقيقي، في كل يوم من أيام حياتي، أن أعرف أنه عندما أموت، سأضطر إلى أن أشهد كل فعلٍ من أفعالي مرةً أخرى، ولكن هذه المرة أشعر بالفعل بآثاره على الآخرين. إنه حقًا يجعلني أتوقف وأفكر. (ص ٣٧–٣٨) من نشرة أخرى لـ IANDS في سياتل: لقد عرضت لي كل حدثٍ من أحداث حياتي التي استمرت ٢٢ عامًا، في نوع من المراجعة البانورامية ثلاثية الأبعاد الفورية... لقد أراني السطوع كل ثانية من كل تلك السنوات، بتفاصيل رائعة، فيما بدا أنه مجرد لحظة من الزمن. إن مشاهدة وإعادة تجربة كل تلك الأحداث في حياتي غيّرت كل شيء. لقد كانت فرصةً لرؤية والشعور بكل الحب الذي شاركته، والأهم من ذلك، كل الألم الذي سببته. تمكنتُ من إعادة تجربة ليس فقط مشاعري وأفكاري، ولكن أيضًا مشاعر وأفكار جميع الأشخاص الآخرين الذين تفاعلتُ معهم على الإطلاق. كانت رؤية نفسي من خلال أعينهم تجربةً متواضعة. من PMH Atwater، العودة: لم تكن مراجعتي مراجعة، بل إعادة إحياء. بالنسبة لي، كانت إعادة إحياء كاملة لكل فكرة فكرت فيها على الإطلاق، وكل كلمة نطقت بها على الإطلاق، وكل فعل قمت به على الإطلاق؛ بالإضافة إلى تأثير كل فكرة وكلمة وفعل على كل شخص وأي شخص دخل في بيئتي أو دائرة نفوذي، سواء كنت أعرفهم أم لا.... لم يتم إغفال أي تفصيل. لم يتم تفويت أي زلة لسان أو إهانة. لم

يمر أي خطأ أو حادث دون حساب. إذا كان هناك شيء من هذا القبيل يسمى الجحيم، فبقدر ما يتعلق الأمر بي، فهذا هو الجحيم. (ص ٣٦) من ديفيد لوريمر، كله في واحد: [وجد سجين أن مخطوطة بدأت تتكشف أمام بصره وعلق:] والصور الوحيدة عليها كانت صور الأشخاص الذين أذيتهم. بدا أنه لن تكون هناك نهاية لذلك. عدد كبير من هؤلاء الأشخاص الذين عرفتهم أو رأيتهم. ثم كان هناك المئات الذين لم أرهم من قبل. هؤلاء كانوا أشخاصًا أصيبوا بشكل غير مباشر من قبلي. هكذا استرجعتُ تفاصيلَ حياتي الإجرامية الطويلة، بالإضافة إلى كل الجروح الصغيرة التي سببتها دون وعي بكلماتي ونظراتي الطائشة وإهمالي. يبدو أنه لم يُحذف شيء في هذا الكابوس من الجروح، لكن الأمر الأكثر رعبًا هو أنني شعرتُ بكل وخزة ألم سببتها للآخرين مع فتح اللفافة. (ص ٢٣) أعلم أن هذه الاقتباسات، نتيجةً لاستخدامها في دروسي وورش العمل، كثيرةٌ جدًا في جلسة واحدة. في المجموعات التي عرضتها عليها، رأيتُ العديد من الأشخاص غارقين في التفكير العميق عند تأملهم في هذه الملاحظات، وعند مناقشتها لاحقًا، انفجر بعضهم بالبكاء. إذا شعرتَ بهذا، فبمجرد قراءتها، تخيّل كيف يكون الأمر بالنسبة لمَن يمرّ بتجربة الاقتراب من الموت! لكن لا يكفي مجرد ملاحظة أن هذه التعليقات تميل إلى إثارة بعض التأملات العميقة والمشاعر الجياشة لدى قرّائها. للاستفادة القصوى من هذه الملاحظات، والأهم من ذلك، للبدء في تطبيقها على حياتكم الشخصية، علينا المضي قدمًا في هذا التمرين. خذوا ورقة بيضاء، أو إذا كنتم تحتفظون بمذكرات شخصية، فالتقطوها الآن. أو، إن شئتم، اتجهوا إلى آلة الكتابة أو شاشة الكمبيوتر.على أي حال، إليك ما أريدك أن تفعله خلال الدقائق العشر أو الخمس عشرة القادمة (أو لفترة أطول، إذا كنت ترغب في ذلك). ابدأ بجذع الجملة هذا، ثم استمر في الكتابة: عندما أفكر في هذه التعليقات فيما يتعلق بحياتي الخاصة، أنا ... بعد الانتهاء من كتابتك، قد تشعر أو لا تشعر برغبة في الاستمرار في هذا

الفصل. لا يهم – سينتظر بصبر حتى تعود عيناك إلى كلماته المتبقية. تعليق على تمرين مراجعة الحياة إذا كنت قد حضرت إحدى ورش العمل الخاصة بي حيث أستخدم هذا التمرين، لكنت طلبت منك، بعد فترة الكتابة الخاصة بك، أن تنقسم إلى مجموعات صغيرة من أربعة أو خمسة أشخاص من أجل مشاركة ردود أفعالك على تعليقات مراجعة الحياة نفسها، وإذا كنت تشعر بالراحة في القيام بذلك، فشارك بعض ما كتبته عنها فيما يتعلق بحياتك الخاصة. بعد ذلك، سيُطلب منك العودة إلى المجموعة ككل، وسيتبع ذلك مناقشة عامة. كما أشرتُ سابقًا، يُمكن لهذه الأجزاء اللاحقة من التمرين، مُعززةً بسياق المجموعة، أن تكون فعّالة للغاية وتُولّد رؤىً قيّمة للمشاركين فيه. مع الأسف، لا يُمكنك جني هذه الفوائد الإضافية من خلال القيام بالتمرين بمفردك، ولكن هناك أمران على الأقل يُمكنك القيام بهما لتعزيز تأثيره بطرق تُضاهي ما يحدث في بيئة جماعية. أولًا، أعلم أن بعض المشاركين معي يأخذون نسخًا من الورقة التي أوزعها والتي تحتوي على هذه المقتطفات إلى منازلهم، ليتمكنوا من إعادة إنتاجها واستخدامها في مجموعات صغيرة من تصميمهم – مع زملائهم الطلاب وأصدقائهم وعائلاتهم، على سبيل المثال. أشجعكم على القيام بالمثل. ما عليكم سوى نسخ الصفحات ذات الصلة من هذا الكتاب أو كتابة هذه المقتطفات على ورقتين لإعادة إنتاجها لاحقًا، ثم إجراء نسختكم الخاصة من هذا التمرين، مع اختتامه بمناقشة جماعية. ثانيًا، فيما يلي في هذا القسم، أودّ أن أحاول إبراز بعض المواضيع الرئيسية التي عادةً ما تنبثق من مناقشاتي مع المجموعات التي تُشاركني في هذا التمرين. لعلّ أوضح وأهمّ ما يُطرح، بطريقة أو بأخرى، هو أن هذا التمرين يُجبر المرء على التفكير في معنى القاعدة الذهبية بطريقة جديدة كليًا. اعتاد معظمنا على اعتبارها أساسًا مبدأً أخلاقيًا: "عامل الآخرين كما تُحبّ أن يُعاملوك". ولكن في ضوء هذه التعليقات على مراجعات الحياة، فإنّ القاعدة الذهبية تتجاوز ذلك بكثير – إنها في الواقع طريقة عملها. باختصار، إذا كشفت لنا هذه الروايات بالفعل عمّا

نختبره عند الموت، فإنّ ما فعلناه للآخرين يُختبر كأنّه فعل بنا. ومن هذا المنظور، تُفهم الحثّات المألوفة، مثل "أحبّ أخاك كنفسك"، على أنّك في مراجعة الحياة، أنت نفسك الأخ الذي حُثّ على محبّته. وهذا ليس مجرّد قناعة فكرية أو حتى عقيدة دينية – إنّه حقيقة لا يمكن إنكارها من تجربتك المعاشة. تصبح هذه البصيرة بديهية لمن يمرون بتجربة الاقتراب من الموت، ممن يراجعون حياتهم، ما يدفعهم أحيانًا إلى النظر إلى هذه الوصية الدينية العالمية بتقدير أعمق بكثير لأسباب صحتها. وقد وردت عبارة مميزة في هذا السياق في مقال كتبته مراسلتي، مينيت كرو، المتوفاة مؤخرًا، والتي عاشت تجربة الاقتراب من الموت عام ١٩٥٤. قالت إنها أدركت أنه مهما فعلتُ لأي شخص – مهما كان هذا الفعل، جيدًا كان أم سيئًا – فإن هذا الفعل سينعكس ليس عليّ فحسب، بل على من حولي أيضًا. كنت أعلم أن كل فعل هو رد فعل خاص به. ما نفعله للآخرين أو ضدهم، نفعله لأنفسنا. لقد فهمت تمامًا ما قصده يسوع عندما قال: "كما تفعلون ذلك لأصغر هؤلاء، فإنكم تفعلونه لي".١٠ وبعبارة أخرى، فإن مراجعة الحياة تُظهر أنه، نفسيًا وروحيًا، لا يوجد سوى شخص واحد في الكون – وهذا الشخص هو أنت بالطبع. كل فعل، كل فكرة، كل شعور، كل عاطفة موجهة نحو شخص آخر – سواء كنت تعرف الشخص أم لا – ستختبره لاحقًا. كل ما ترسله، يعود إليك – تمامًا كما شعر توم سوير بكل ضربة من الضربات الاثنين والثلاثين التي أمطر بها ضحيته التي لا تقهر. تذكر ما قاله أحد من مروا بتجربة الاقتراب من الموت الذين تم الاستشهاد بهم سابقًا لتلخيص هذا الدرس من مراجعة الحياة بإيجاز: "لقد كنت نفس الأشخاص الذين آذيتهم، وكنت نفس الأشخاص الذين ساعدتهم على الشعور بالرضا". في المرة القادمة التي تكون فيها في خضم جدال حاد مع شخص ما، قد تجد نفسك تتوقف في منتصف الجملة عندما تدرك أن اعتداءاتك اللفظية ستنعكس عليك يومًا ما حتمًا في مرآة حياتك القاسية. لا أعرف عنك، لكن التأمل في هذه الآثار المترتبة على مراجعة الحياة

يجعلني أفكر في العدالة بطريقة جديدة أيضًا. يخطر ببالي، ما الذي يمكن أن يكون شكلاً أكثر كمالًا من العدالة من هذا: كل ما تفعله يصبح ملكك. ليس الأمر أننا نكافأ على أعمالنا الصالحة أو نعاقب على أعمالنا القاسية؛ ببساطة، إننا نسترد ما قدمناه، تمامًا كما فعلناه. الحب غير الأناني الذي تقدمه لطفلك هو حب تختبره كما لو وُهب لك. وبالمثل، فإن الكلمة غير المدروسة التي تجرح مشاعر شخص ما تجرحك – قدرًا بقدر، تمامًا، دون أي احتمال للخطأ. هل يمكن لسولون أن يبتكر شيئًا أكثر عدلًا؟ تشير هذه التأملات بدورها إلى مراجعة أحد جوانب تجربة الاقتراب من الموت التي يبدو أنها تسبب المتاعب للكثيرين. في كثير من الأحيان، بعد محاضرة عن تجارب الاقتراب من الموت، يُطرح سؤال مفاده ما إذا كان الجميع سيجدون أنفسهم في النهاية في حضرة النور وينالون البركات التي لا تُضاهى التي يبدو أن النور يمنحها لكل من يقع في حضنه. خلف هذا السؤال، عادةً ما يكون هناك ضمناً أنه يجب استبعاد بعض الأشخاص من هذه التجربة – المغتصبون، على سبيل المثال، أو غيرهم ممن عاشوا حياة مستهجنة أخلاقيًا (أو حتى، مع بعض الأصوليين، الأشخاص "غير المخلصين"). الجواب الذي سمعته من العديد من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت على هذا السؤال غير مشروط: يقولون إن الجميع سيأتون إلى هذا النور. النور غير مشروط ولا يلعب بمحاباة. يثير هذا الرد دائمًا استجابة مضطربة لدى بعض أفراد الجمهور، وسيلعب أحدهم الورقة الرابحة. "حتى هتلر؟" سيسأل أحدهم بذهول. أتذكر إجابة أعطتها صديقة لي من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت على هذا السؤال، والتي عانت في طفولتها من اعتداء جنسي وجسدي شديد من والدها. عندما وجدت نفسها في النور، سألته تخاطريًا، "هل يأتي الجميع إلى هنا؟" قيل لها "نعم". ثم سألت بنفسها السؤال الذي يمثل الحد الأقصى لمعظم الناس: "حتى هتلر؟" "نعم". ثم، دفعت النور إلى أبعد من ذلك، وجدت نفسها تسأل، "حتى والدي؟" مرة أخرى، "نعم". ولكن عندما أخبرت عن لقائها بالنور، حدث

أيضًا أنها ذكرت الجانب الآخر من العملة – مراجعة الحياة. تذكروا ما رواه لنا من عاشوا تجربة الاقتراب من الموت الذين استشهدتُ بهم: أفعالٌ أو أفكارٌ كثيرة، نابعة من قسوتي أو قسوتي أو غضبي، جعلتني أشعر بآلام الآخرين. مررتُ بهذا حتى لو آذيتُ أحدهم وقتها، وتجاهلتُ تأثير ذلك عليه. وشعرتُ بألمهم طوال فترة تأثرهم بما فعلتُ. قالت السيدة أتووتر، مرددةً تعليقاتٍ سمعتها من من عاشوا تجربة الاقتراب من الموت، إن إعادة تجربة ما فعلته بالآخرين، وفكرت فيه، وشعرت به تجاههم، كان جحيمًا بحد ذاته بالنسبة لها. أما السجينة، التي كانت في الواقع ذات سجل إجرامي طويل، فقالت، في فقرةٍ لا يُمكن إغفال صلتها بفظائع هتلر: "يبدو أن شيئًا لم يُغفل في كابوس الإصابات هذا، لكن الأمر الأكثر رعبًا فيه هو أنني شعرتُ بكل وخزة ألم سببتها للآخرين مع فتح اللفافة". مرةً أخرى، يبدو هذا عدلًا تامًا. من هذا المنظور، هل يمكنك أن تتخيل كيف كانت مراجعة حياة هتلر؟ قد يتساءل المرء إن كان الأمر قد انتهى! هذه التأملات، مهما كانت تُلبي حاجتنا إلى تحقيق العدالة، وخاصةً تجاه شخصياتٍ انحطاطٍ أخلاقيٍّ تاريخيٍّ عالمي، تُثير قلقًا بالغًا لدى معظمنا. من البديهي أن أحدًا منا لم يعش حياةً خاليةً من اللوم؛ لقد ارتكبنا جميعًا أفعالًا نخجل منها بشدة، وعلينا الآن أن نعيشها ونحن نعلم أن شبح هذه الأفعال سيطاردنا كشبحٍ لم يُطرد. ثم هناك أفعالٌ قد نجهل عواقبها، لكن آثارها، التي ليست دائمًا سارة، سنُجبر على تجربتها بأنفسنا خلال مراجعة حياتنا. من المرجح أن تكون هذه الأفكار – وربما راودتك أثناء كتابتك – مُقلقةً، بل مُحزنةً للغاية، للكثيرين منا. حتى التفكير فيها الآن عبءٌ لا يرغب أحدٌ في حمله، ومع ذلك يبدو أنه لا توجد طريقةٌ صادقةٌ للتخلص منه. ولكن، في النهاية، هناك طريقةٌ للتصالح مع هذه المشكلة التي تُهدد بإثقال كاهلنا بتوقعاتٍ كئيبةٍ ومخيفةٍ تكاد تكون من نسج روايات ديكنز. وقد يكون الأمر مفاجئًا لدرجة يصعب تصديقها. فالحقيقة التي لا جدال فيها هي أن العدالة في هذه المراجعات الحياتية تبدو دائمًا مخففة بنوع من الرحمة يسمح

لمعظمنا بإعادة تجربة حياتنا دون ألمٍ شديد أو ندم. لا يوجد أي إدانة – فأنت لستَ مُدانًا. أنت في حضرة شخصٍ يُحبك دون قيد أو شرط. تُعامل بعطفٍ كامل. أنت مُغفورٌ لك بالفعل. يُطلب منك فقط أن تُلقي نظرةً على حياتك وأن تفهمها. مع أن مراجعة الحياة قد تكون الثمن الذي تدفعه لدخولك النور، إلا أن وجودك في النور يُساعدك على تجاوزه بأقصى درجات العطف والحنان، بل وحتى بروح الدعابة أحيانًا. أنت لا تُعاقب؛ بل تُعرض عليك لتتعلم. ستفهم الآن أنه لأسبابٍ تربويةٍ خاصة بي، أغفلتُ عمدًا حتى الآن سمةً أساسيةً من سمات عملية مراجعة الحياة تُكملها وتُتيح استيعاب دروسها دون إدانةٍ للذات أو شعورٍ بالذنب. لذلك، لتقديم الصورة الكاملة لمراجعة الحياة الآن، يجب أن نعود إلى بعض التعليقات السابقة التي استشهدت بها لك، ولكن هذه المرة نسمح لمؤلفيها بإخبارك كيف تم مساعدتهم بلطف على استيعاب ما تم عرضه عليهم في حياتهم الخاصة. مرة أخرى، ما ينطبق على من يمر بتجربة الاقتراب من الموت هنا ينطبق على الجميع: في مراجعة الحياة، لا داعي أبدًا للخوف من الحكم عليك من قبل قوة خارجية. مراجعة الحياة كعملية غير حكمية في مجموعة الاقتباسات التي استخدمتها لتمرين مراجعة الحياة، يوجد اقتباس من امرأة أنهت تعليقاتها بملاحظة أنها كانت تجربة متواضعة بالنسبة لها أن ترى نفسها من خلال عيون الآخرين. ولكن من المفيد للغاية الاستماع إلى ما تضيفه بعد ذلك مباشرة من خلال إيجاد التوازن الذي أشرت إليه: ومع ذلك، عندما عشت حياتي مرة أخرى، لم يكن هناك حكم عليها من قبل أي شخص. لم يشر أحد بإصبعه إلى الأهوال، أو يلومني على أي من أخطائي. لم يكن هناك سوى حضورٍ ساحقٍ للقبول التام، والانفتاح التام، والحب العميق. في الواقع، تُعدّ هذه التصريحات نموذجيةً إلى حدٍّ ما من الأشخاص الذين يُقدّمون مراجعاتٍ لحياتهم. قالت امرأةٌ أخرى، وهي صديقةٌ أستراليةٌ لي، الشيءَ نفسه تقريبًا في رسالةٍ لي، لكنها أضافت نقطةً مهمةً حول الوظيفة التعليمية لمراجعة الحياة: "شعرتُ بالألم والفرح والعار من كل ذلك، بما

في ذلك شعور الآخرين الذين لمست حياتهم. ومع ذلك، لم يُدنني الكائن قط. قال فقط: "كنتَ تتعلم"." وعبّر رجلٌ من كاليفورنيا، في رسالةٍ أيضًا، عن نفس العبارة بهذه الكلمات: "بدأت مراجعة حياتي، وعلمتُ أن كل ما يحدث فيها كان معروفًا لي وللمسيح. لم تكن المراجعة لمعاقبتي، بل لأُتاح لي فرصة تعلّم الدروس التي لم أتعلمها من حياتي. ومع استمرار المراجعة، أدركتُ أنها لم تكن حكمًا على الإطلاق، بل كانت تجربةً حياتيةً رائعة. تحدث رجلٌ أجريتُ معه مقابلةً في برنامج "الحياة عند الموت" بروحٍ مشابهة: كان الأمر أشبه برؤية بعض الأمور الجيدة التي فعلتها وبعض الأخطاء التي ارتكبتها، كما تعلمون، ومحاولة فهمها. كان الأمر أشبه بقول: "حسنًا، إليك سبب وقوع الحادث. إليك سبب حدوث هذا. بسبب كذا وكذا...". لكن لم يكن هناك شعورٌ بالذنب. كان كل شيء على ما يرام.١١ في بداية هذا الفصل، استمعنا إلى الطبيب السويدي، غوران غريب، الذي وصف المريض، بطريقةٍ غير أخلاقية، حاول بها كائن النور الذي كان يُرشده في مراجعة حياته أن يُرشده. في هذا الصدد، يُساعدنا تعليقٌ آخر منه على إدراك كيف يُلامس هذا النوع من التعليم غير المُتحيز عقل طفلٍ في الخامسة من عمره: كنتُ على يقينٍ من أنني لو قبلتُ اقتراحاته، فلن يُصبح مُنتصرًا قائلًا: "يا إلهي!"، ولو رفضتُ اقتراحاته، لما تَعَبَّدَ أو حاولَ إقناعي بتغيير رأيي. شعرتُ بالحرية والاحترام التامين. وغنيٌّ عن القول إن اقتراحاته كانت جميعها من أجل موقفٍ أكثر حبًا وتفهمًا... ورغم أنني عاودتُ تجربة الحسد والكراهية والإذلال والوحدة، إلا أنها هذه المرة غمرتني بحبه والقوة التي منحتني إياها. تُمكّننا هذه التوضيحات حول السياق غير المُتحيز لمراجعة الحياة من بناء نموذجٍ ذهنيٍّ أدقّ حول كيفية التعامل مع محتواها المؤلم أحيانًا دون ضغوطٍ أو شعورٍ بالذنب. إن الكائن أو الكائنات التي يبدو أنها تُنظّم هذه العملية تُوفّر شعورًا بالاهتمام الرحيم والمُحبّ والمتفهم، ما يُمكّن الفرد من تجاوز حتى أصعب أحداث حياته بهدوءٍ نسبي. وحتى عندما يتجاوز المرء حدوده مؤقتًا، فإن هذه الكائنات

الرائعة الحنونة قادرة على إيجاد طرق لإبقاء شعلة فحص الذات من إحراق روحه. مثال على ذلك رجل اقتبستُ منه سابقًا جزءًا من قصته: أشعر بقوة أن مراجعة حياتي بأكملها كانت لتكون مدمرة عاطفيًا... لولا أن صديقي [كائن النور] وأصدقاء صديقي، بينما كنا نشاهد كل شيء، كانوا يحبونني. كنت أشعر بهذا الحب. في كل مرة كنت أشعر فيها بقليل من الانزعاج، كانوا يطفئونه لفترة ويحبونني فقط. كان حبهم ملموسًا. تشعر به على جسدك، تشعر به في داخلك؛ كان حبهم يخترقك. كان العلاج هو حبهم، لأن مراجعة حياتي كانت تُحطمني باستمرار. كان الأمر مؤسفًا للمشاهدة، مؤسفًا للغاية... كان الأمر مقززًا. لكن خلال كل ذلك كان حبهم.١٢ عند الاستماع إلى الروايات التي قدمتها في هذا القسم، من الصعب ألا تشعر أنه، مهما كان الشخص... التجاوزات، من منظور كائن النور الذي يبدو كلي العلم، يوجد بالفعل شعور ضمني بالغفران. وفي الواقع، في بعض الأحيان يتم إدراك هذا الإيحاء بالغفران بشكل مباشر، كما في إحدى الحالات التي ذكرتها سابقًا حيث قال رجل، جزئيًا، "شعرت في داخلي بمغفرته للأشياء في حياتي التي كنت أشعر بالخجل منها، كما لو كانت ليست ذات أهمية كبيرة". وقد أدلى آخرون، كما أشرت، باعترافات مماثلة. كتبت لي إحدى صديقاتي اللاتي مررن بتجربة الاقتراب من الموت أنها في خضم لقائها بالنور، اكتشفت أن كيانها قد تحول، وأن "أوهامي وخطاياي وذنبي قد غُفرت وطُهّرت دون أن تسأل". أخبرتني امرأة أخرى أنها في مراجعة حياتها، كانت هي الأخرى تدرك أنه "قد غُفر لك جميع خطاياك". لكن، مجددًا، يجب أن نُذكّر أنفسنا بوجود توازن هنا: قد لا يكون هناك لوم، لكن هناك بالتأكيد فحصٌ للذات في مراجعة الحياة. إن وجود النور يُحيط بك، إن جاز التعبير، بين ذراعي حبٍّ غير مشروط ليُتيح لك رؤية نفسك بصدق – دون ذنب، وبموضوعية – حتى تُصبح قاضيًا واضحًا على نفسك. فلا شك أنك لا تزال بحاجة إلى مواجهة نفسك والتعلم من أفعالك. مراجعة الحياة لا تُعفيك من المسؤولية، بل تُعلّقك عنها فحسب، حتى

تتمكن من رؤية حياتك وفهمها ككلٍّ متكامل.وبالطبع، يدرك أصحاب تجربة الاقتراب من الموت هذا الأمر، ويؤكدون بوضوح أنه في حين أن كائن النور لا يحكم أبدًا، فإنهم هم من يحكمون. على سبيل المثال، آخر امرأة اقتبست عنها عن غفران الخطايا علقت في هذا السياق: أنت تحكم على نفسك. لقد غُفرت لك جميع خطاياك، ولكن هل يمكنك مسامحة نفسك على عدم فعل الأشياء التي كان يجب عليك فعلها وبعض الأشياء الصغيرة المخادعة التي ربما فعلتها في حياتك؟ هذا هو الحكم.١٣ عندما سألت نيف عما إذا كان يشعر بالحكم عليه خلال تجربة الاقتراب من الموت، أجاب: لم أرَ أحدًا يحكم عليّ بالفعل. كان الأمر أشبه بأنني كنت أحكم على نفسي بناءً على ما فعلته وكيف أثر ذلك على الجميع. أعتقد أنني كنت أتعلم عن نفسي وكيف أندمج في لغز حياة كل هؤلاء الناس. وأخيرًا، أدلى رجل أسترالي بملاحظة مماثلة تذكر تجربة اقتراب من الموت عندما كان في الرابعة عشرة من عمره: أخبرت النور أنني أعتقد أن هناك حكمًا على كثير من الناس وأنني أتوقع منه أن يحكم عليّ بصرامة إلى حد ما. قال، "أوه، لا، هذا لا يحدث على الإطلاق." ومع ذلك، بناءً على طلبي، أعادوا تشغيل الأحداث التي وقعت في حياتي ... وكنت القاضي.١٤ لذا يوجد نوع من الحكم في مراجعة الحياة بعد كل شيء، ولكن الشخص الوحيد الذي يصدره في النهاية هو أنت. إنه مثال آخر على العدالة الكاملة التي توفرها مراجعة الحياة، ولكن يتم تنفيذها دائمًا تحت رعاية الكائنات المحبة والحكيمة التي يبدو أن هدفها الوحيد هو فهمنا وقبولنا لذاتنا. الاستنتاجات في هذا الفصل، فحصنا، كما كان، التشريح العام لمراجعة الحياة، واستكشفنا سماتها الرئيسية، وبدأنا مهمة فهم ما وكيف تحاول تعليمه للفرد عن حياته، وفي الواقع، عن كيفية العيش في هذا العالم. لقد استخدمتُ عبارة "بدأتُ مهمة الفهم" عمدًا، فمهما شعرتم بعمق تعمقنا في طبيعة مراجعة الحياة، أؤكد لكم أنه يجب علينا التعمق أكثر إذا أردنا استخلاص جميع دروسها لحياتنا، أي لمن لم يمرّوا بتجربة الاقتراب من

الموت. بالطبع، حتى هنا، بدأنا هذا الفصل، ولكن هناك رؤى عملية أخرى يمكن اكتسابها من خلال استكشاف أعمق لملامح مراجعة الحياة. من عيوب هذا الفصل، والتي ربما لاحظتموها، أنني في توضيح جوانب مختلفة من مراجعة الحياة اخترتُ عرض مقتطفات – مقتطفات من روايات متعددة – حتى تتمكنوا من البدء في تكوين صورة شاملة لهذه الظاهرة المعقدة في أذهانكم. ولكن لا يمكن اعتبار أي عرض لمراجعة الحياة مكتملًا دون تقديم أمثلة على حلقات كاملة، من البداية إلى النهاية، بحيث تتضح الرؤية الكاملة لتعاليمها الاستثنائية وطريقة تطبيقها. الفصل التالي، إذًا، سيُغيّر تركيزنا على مراجعة الحياة من البعد إلى التقريب، مما يسمح لنا برؤية العديد من سماتها العامة السابقة بوضوح فيما يُطلق عليه بليك "تفاصيلها الدقيقة". وسنرى نحن أيضًا الجنة في حبات الرمل هذه.

الفصل السابع: مراجعة الحياة كأداة تعليمية مثالية

أنت صبي في الثامنة من عمره. إنه الصيف، وأنت حر في اللعب والمرح. لكن في أحد الأيام، يُكلّفك والدك بمهمة. عليك جزّ عشب حديقة عمتك جاي وإزالة الأعشاب الضارة في حديقتها. أنت تُحب عمتك، وهي تُحبك كثيرًا. في السابق، كانت قد أخذتك إلى حديقتها الخلفية لتخبرك عن خططها لبعض الزهور البرية التي نمت على كروم صغيرة في القسم الذي أراد والدك إزالة الأعشاب الضارة منه. قالت عمتك: "اتركها وشأنها، وبمجرد أن تُزهر، سنصنع تيجانًا لجميع الفتيات وقلائد زهور لبعض الشباب". لكن والدك أمرك الآن بقطع تلك الأعشاب الضارة. كطفلٍ صغيرٍ مُفكّر، فكّر في بدائلك. يمكنك إخبار والدك برغبة عمتك في السماح للأعشاب الضارة بالنمو. إذا أصرّ والدك على قطعها، يمكنك أن تشرح لعمتك أنك مُجبر على فعل ذلك. أو يمكنك أن تطلب من عمتك التحدث إلى والدك. أو، بالطبع، يمكنك ببساطة

أن تقطع الأعشاب الضارة. الآن، دعنا ندخل إلى عقلك ونسمع ما يدور في ذهنك كطفلٍ في الثامنة من عمره. "قررت قطع الأعشاب الضارة. حسنًا، والأسوأ من ذلك، أنني خطرت لي اسمٌ لهذه المهمة. أسميتها "عملية التقطيع". قررتُ عمدًا أن أكون سيئًا. ومضيتُ قدمًا، أشعر بالسلطة التي منحها لي والدي عندما أمرني بقص العشب والأعشاب الضارة. فكرتُ، "يا إلهي، لقد نجوتُ من ذلك. لقد فعلتُ ذلك. وإذا قالت العمة جاي أي شيء، فسأخبرها أن والدي أمرني بذلك. أو إذا طلب مني والدي، فسأقول، حسنًا، هذا ما أمرتني به." وسأكون مُبررًا. سيكون الأمر على ما يرام. انتهى الأمر." أنت تقوم بالمهمة، وعمتك جاي لا تنطق بكلمة واحدة عنها. أنت تشعر بالارتياح – لقد نجوت من ذلك تمامًا. وبمرور الوقت، تنسى كل شيء عن هذه الحادثة. الآن، بعد ربع قرن. أنت في أوائل الثلاثينيات من عمرك، وفي أحد أيام شهر مايو، بينما كنت تعمل أسفل شاحنتك في ممر سيارتك، انهارت دعامات السيارة وحوصرتَ تحتها. قبل أن يتم إنقاذك، مررتَ بتجربة اقتراب من الموت، وخلالها، خاضتَ مراجعةً لحياتك. بعد ذلك هذا ما عليك قوله: "تخيل! لم أعد عيش [هذه الحادثة] في مراجعة حياتي فحسب، بل عشت أيضًا كل فكرة وموقف دقيق – حتى درجة حرارة الهواء والأشياء التي لم يكن من الممكن قياسها عندما كنت في الثامنة من عمري. على سبيل المثال، لم أكن على دراية بعدد البعوض الموجود في المنطقة. في مراجعة الحياة، كان بإمكاني إحصاء البعوض. كان كل شيء أكثر دقة مما يمكن إدراكه في واقع الحدث الأصلي. "لم أعد تجربة موقفي في الثامنة من عمري ونوع الإثارة والفرح بالإفلات من شيء ما فحسب، بل كنت أيضًا أراقب هذا الحدث كشخص بالغ يبلغ من العمر ثلاثة وثلاثين عامًا. ولكنه كان أكثر من ذلك. "لقد عشتُ الأمر تمامًا كما لو كنتُ عمتي جاي، بعد عدة أيام، بعد أن حُذفت الأعشاب الضارة، عندما خرجت من الباب الخلفي. كنتُ أعرف سلسلة الأفكار التي ترددت في ذهنها ذهابًا وإيابًا. "يا إلهي، ماذا حدث؟ حسنًا، لا بد

أنه نسي. لكن لا يمكن أن يكون قد نسي، كان الجميع يتطلع إلى – أوه، لا، توقف عن هذا. لم يفعل شيئًا كهذا من قبل. أنا أحبه كثيرًا. أوه، هيا، توقف عن هذا." "ذهابًا وإيابًا، ذهابًا وإيابًا، بين التفكير في الاحتمال، وقول لنفسها، "حسنًا، هذا ممكن. لا، إنه ليس كذلك. لا يهم، على أي حال. أنا أحبه. لن أذكر ذلك أبدًا. لا سمح الله، إذا نسي وذكّرته بذلك، فسيؤذي ذلك مشاعره. لكنني أعتقد أنه فعل ذلك، مع ذلك. هل يجب أن أواجهه بالأمر وأسأله فقط؟" نمط تفكير تلو الآخر. ما أقوله لك هو أنني كنت في جسد عمتي جاي، كنت في عينيها، كنت في مشاعرها، كنت في أسئلتها التي لم تُجب. لقد عشت خيبة الأمل والإذلال. كان الأمر مدمرًا للغاية بالنسبة لي. لقد غير موقفي كثيرًا أثناء تجربتي له. "لقد عشت أشياء لا يمكن إدراكها. شاهدتني أجز العشب من أعلى مباشرة، في أي مكان من عدة مئات إلى بضعة آلاف من الأقدام، كما لو كنت كاميرا. شاهدت كل ذلك. تمكنت من إدراك والشعور ومعرفة كل شيء عن عمتي جاي فيما يتعلق بعلاقتنا وفيما يتعلق بعملية تشوب–تشوب. "بالإضافة إلى ذلك، تمكنت من مراقبة المشهد، بشكل مطلق وإيجابي ودون قيد أو شرط. ولكن ليس بالعواطف والمشاعر المروعة التي عاشتها عمتي جاي بشأن عدم يقينها وصراعها وألمها وخيبة أملها. ومع ذلك فقد عانت من الألم في فقدان الأعشاب المزهرة، وعدم قدرتها على القيام بالأشياء التي وعدت بها للأطفال، وتساءلت عما إذا كان بإمكاني فعل هذا عن قصد. لكنني اختبرت كل هذا من خلال حب الله غير المشروط. "لم يكن هناك شيء مثل 'حسنًا، هل تشعر بالسوء بما فيه الكفاية الآن؟' أو، 'لقد كنت سيئًا بالتأكيد.' لا شيء من هذا. فقط، في نظر الله، بسيط، نقي، كامل، عدم تعلق تام. لا جانب إصدار أحكام على الإطلاق. هذا متزامن مع الدمار العاطفي الكامل لما خلقته في حياة عمتي. والغطرسة، والأفكار الصغيرة الساخرة، والمشاعر السيئة، والإثارة لما خلقته في حياتي في تلك السن المبكرة."١ الآن، أنت صبي صغير آخر في نفس العمر تقريبًا. هذه المرة أنت

يهودي، وهو يوم يوم كيبور، أقدس يوم في السنة – يوم الكفارة. أخذك والديك أنت وأخاك الأصغر إلى الكنيس وتركوكما وحدكما للحظة بينما يجلسان ويدخلان في الصلاة والتأمل. تجلس أنت وأخوك بطاعة لبعض الوقت، ولكن بعد ذلك تبدأ في الشعور بالملل وإلقاء نظرة على أخيك. إنه في الرابعة من عمره فقط، ومن الواضح أنه يشعر بالملل والقلق أيضًا. دون أن يلاحظ والديك، تسللتما إلى الخارج. هناك، في موقف السيارات، وجدت عربة تسوق. وضعت أخاك فيها وبدأت في دفعه، لمجرد التسلية. ثم، ذهبت إلى قمة تل، وبدافع اندفاعي، دفعت العربة وشاهدتها وهي تبدأ في الانحدار إلى أسفل التل. لاحظت مرعوبًا أن أخاك الصغير يتجه نحو جدار، ومن المؤكد أنه سيصطدم به – بقوة. لكنك وقفت متجمدًا حتى بعد وقوع الحادث. عندها فقط ركضت لتجد أن أخاك قد ضرب رأسه في الاصطدام وينزف بغزارة. الآن، لقد فعلتها حقًا! بعد عشر سنوات، أثناء تجربة الاقتراب من الموت، لديك مراجعة لحياتك وتعيد عيش هذا المشهد بأكمله. هكذا تعيشها الآن: "في البداية، في مراجعة الحياة، كان هناك فرح وتسلية وسعادة. كان شعورًا رائعًا حقًا. شعرت بأخي وبنفسي، وشعرت بالرابط بيننا. ثم فجأة، تحول هذا الشعور إلى شيء بداخلي أكثر انحرافًا وفسادًا – بمعنى ما، أكثر شرًا. قررت، بدافع نزوة، أن أدفعه إلى أسفل التل وأتركه يذهب بمفرده. "وشعرت في أخي، في البداية كان الأمر حماسيًا. كما تعلم، "أنا أسير بسرعة كبيرة، أتحرك بسرعة كبيرة"، كما تعلم، إثارة حقيقية بالنسبة له. ثم، عندما رأى هذا الجدار القادم الذي لا يمكنه تجنبه، تحول الأمر إلى ذعر وخوف وضيق. وليس الأمر كما لو أنني شاهدته مذعورًا. لقد شعرت به مذعورًا. وشعرت بنفسي، في أعلى التل، أدرك ما فعلته. ولم أتحرك وأركض إلى أسفل لأرى ما إذا كان بخير إلا عندما اصطدم بالجدار بالفعل. لكن في المراجعة، رأيتُ كيف تصرفتُ، وشعرتُ بكل ما فعلتُ. وكان من الصادم بالنسبة لي أن أرى أنني، في البداية، حاولتُ إخفاء الأمر. "أنت بخير، لم يحدث شيء، لا تقلق

بشأن ذلك". ثم أدركتُ أنني لا أستطيع. كان الأمر أشبه بصراع داخلي عاودني. عانيتُ منه عندما كنتُ في السابعة أو الثامنة من عمري [وقت هذه الحادثة]، ثم عاودني خلال مراجعة الحياة. وخلال مراجعة الحياة، بدا الأمر غبيًا. أعني، لماذا أخفي الأمر، لأنه لن يفيدكِ على الإطلاق. سيكتشف أحدهم الأمر، إنه يؤلمه فقط. "ولم يشعر أخي بالرعب من الداخل إلا عندما أدرك أنه ينزف من رأسه. وشعرتُ بهذا الخوف والألم الشديدين اللذين كانا لديه. ذهبنا وأعدناه إلى الكنيس. لم أكن أعرف ماذا أفعل، وكنتُ في حالة ذعر. وهذا هو أعظم الأعياد والجميع هناك يصلون – إنه اليوم الوحيد الذي لا يُفترض أن تفعل فيه شيئًا كهذا! "وركضت إلى الداخل، وكانت هناك سيدة مسنة تقف على يميننا، بينما كنا ندخل من الأبواب الزجاجية. ورأت – وشعرت منها، كما لو كان، "يا إلهي، ما الذي حدث للتو"، وشعرت بالخوف. أي، في مراجعة الحياة شعرت بذلك. عندما حدث ذلك بالكاد انتبهت إليه. "لقد ركضت معه. وبدأت في الصراخ، "هل يوجد طبيب، هل يوجد طبيب؟" بالطبع، نظرًا لأنه كنيس يهودي، رفع الجميع أيديهم. "أنا طبيب". وقد تسبب ذلك في فوضى أيضًا. وفي مراجعة حياتي، شعرتُ بكل هذه الفوضى. شعرتُ بالجميع. كان الأمر أشبه بفيضان من المشاعر والهموم والعواطف والغضب، وكأن الجميع يركضون نحوي. كأنك وسط حشد، والجميع يركض نحوك، وتشعر بأنك محاصر. حسنًا، في المراجعة، لم يكونوا يركضون نحوي فحسب، بل كانوا يرمون كل هذه المشاعر عليّ، كل هذه المشاعر. كانت جميعها تضربني، وكنت أشعر بها. "لكن في ذلك الوقت الذي كان يحدث فيه هذا بالفعل، كنت أعرف فقط أنني أسبب ضجة، لكنني كنت أعمى عما يشعر به الجميع. كنت أفكر، إلى حد ما، "اعتنوا به، أنا آسف لفعل هذا". لكن هذا كل شيء. لم أكن أرى حقًا كل ما كان يحدث. شعرتُ بالأشخاص الأوائل القادمين – كانوا يفحصونه، وكان أخي في حالة ذعر كما لو أن كل هؤلاء الناس يقولون إن شيئًا كبيرًا قد حدث له. لم يكن يعلم ما

الذي يحدث. كان الأطباء قلقين بسبب إصابة رأسه. لم يكونوا في حالة ذعر، لكنهم كانوا يعملون بجنون. وكان كل هؤلاء الناس يتجمعون حول بعضهم البعض. ثم كان هناك أشخاص غاضبون للغاية لأن صلاتهم قد تعطلت في ذلك اليوم بسبب طفل كان يجب أن يراقبه والداه. "وبعد ذلك عندما خرجت والدتي، كانت غاضبة في البداية لأن أطفالها كانوا يسببون هذه الضجة – كانت غاضبة للغاية. كانت غاضبة لأنها متدينة، وكان هذا اليوم مهمًا جدًا بالنسبة لها. ثم عندما رأت ما حدث، أدركت أن أخي مصاب، وتحول الغضب إلى خوف لأنها لم تكن تعرف ما حدث، وأرادت أن ترعى أخي. خلال هذه الفترة، أثناء مراجعة حياتي، أتذكر أنني شعرتُ وكأن شيئًا ما يطعنني مما كانت تشعر به أمي. شعرتُ وكأن مشاعرها متضاربة، لم تكن تدري ما الذي يحدث. كانت مرتبكة. كانت بحاجة للمعرفة، وكانت بحاجة لاحتضانه والاعتناء به، ومع ذلك شعرت بالأسف تجاهي. لكنها كانت غاضبة مني أيضًا. في مراجعة حياتي، شعرتُ وأحسستُ، في جوهرها، بما شعر به كل من حولي في نفس الوقت. كنتُ أشاهده، وأفعله. وتمكنتُ من تجربة كلا الجانبين في نفس الوقت. لكنني لم أرَ أحدًا يحكم عليّ فعليًا. كان الأمر أشبه بأنني كنت أحكم على نفسي بناءً على ما فعلته وكيف أثر ذلك على الجميع".٢ هذه القصص، كما ستفهم، لا تصف حوادث خيالية، مع أنني عرضتها بطريقة تدعوك إلى تخيل أنها حدثت لك. إنها مأخوذة من روايات حقيقية لأشخاص أعرفهم ممن مروا بتجربة الاقتراب من الموت: الأولى من توم سوير – الذي ستتذكر مواجهته المليئة بالتحديات التي تضمنت عكس الأدوار من الفصل السابق – والثانية من مقابلتي مع نييفون سبرينغ. من الواضح أن القصتين متشابهتان من حيث أنهما تتضمنان فتيانًا في نفس العمر تقريبًا يقومون بأشياء سيئة يفعلها الأولاد الصغار. على الرغم من وجود احتمال لإصابة خطيرة في حالة شقيق نييف، إلا أن كلتا القصتين مثالان على أفعال مؤذية عادية جدًا ارتكبناها جميعًا تقريبًا في طفولتنا. ومع ذلك، في مراجعة الحياة، انظر

كيف يتم تضخيمها إلى أحداث من أشد المعاناة والكشف عن الذات! من خلال فحص حلقات مراجعة الحياة الكاملة هذه من خلال مجهرنا (وتذكر، لقد قدمت للتو حلقة واحدة من بين العديد من حلقات حياة كل من هؤلاء الأفراد)، من الواضح أننا قادرون على رؤية تفاصيل أكثر دقة من ذي قبل. وماذا يكشف فحصنا الدقيق لهذه الحالات؟ هنا، سأتخطى تلك الميزات التي ناقشناها سابقًا – مثل تجربة المنظور المزدوج أو عدم وجود حكم خارجي – من أجل التركيز على ما هو جديد إلى حد كبير بالنسبة لنا. بالطبع، لقد تعلمنا بالفعل أنه عندما تعيش حادثة ما ضمن مراجعة الحياة، فهذا لا يعني أنك تمر بها مرة أخرى بنفس الطريقة التي أدركتها في الأصل. ولكن مع هذه الحالات، يمكننا أن نبدأ في استخلاص مزيد من التفصيل الحيوي والهام لهذا المبدأ.في مراجعة الحياة، ستختبر الحلقة فعليًا كما كنت ستتمكن من تجربتها حينها، لو كنت حاضرًا تمامًا للحدث – حسيًا ونفسيًا وتخاطريًا! دعني الآن أشرح لك هذه الجملة الأخيرة، لأنها تحتوي على الكثير مما كان ضمنيًا من قبل. أولاً، يتم إعادة تجربة الحدث الأصلي مع جميع المسارات الحسية المفتوحة له. تذكر توم يقول إنه كان على دراية مرة أخرى بدرجة حرارة الهواء و"أشياء لم يكن بإمكاني قياسها عندما كنت في الثامنة من عمري". حتى أنه يدعي أنه لو أراد، لكان بإمكانه حساب عدد البعوض الموجود (قد تقول إنه ادعاء رائع، على الرغم من أنني سمعت تصريحات مؤكدة مماثلة من أشخاص آخرين مروا بتجربة الاقتراب من الموت). يقول: "كان كل شيء أكثر دقة مما يمكن إدراكه في واقع الحدث الأصلي". عندما سألت نيف عن هذه النقطة، أجابني بالشيء نفسه تقريبًا: "في المراجعة،" قالها بحزم، "بدا الأمر كما لو أن كل شبر من العشب كان واضحًا لي، وكل نوع من الإحساس أو الإدراك الذي كان بإمكاني الشعور به – الشعور، اللمس، الشم – قد تم تضخيمه. لم يكن الأمر مجرد رؤية بصرية." ثانيًا، تزداد درجة البصيرة النفسية للفرد تبعًا لذلك. ترى دوافعك، حتى لو لم تكن واعيًا تمامًا لها في ذلك الوقت أو كنت قد

نسيتها، ولا يوجد أي احتمال لخداع الذات. كما لم تعد هناك أعذار أو مبررات ذاتية واهية متاحة لأفعال المرء، مثل تلك التي ربما نشأت وقت الحدث لإضفاء لمحة أنانية على سلوكه. وكما أخبرني نيف لاحقًا، عندما عدت إلى حياتي من جديد، لم أشعر بنفس القدر من الاهتمام بالأعذار لما فعلته. لم تكن هناك أعذار. لقد فعلت هذه الأشياء بالفعل، ولم أستطع تغييرها ولا تبريرها. الآن، كان عليّ أن أفهم سبب حدوثها وما سيحدث بسببها. وأخيرًا، ولعلّ الأبرز من ذلك كله، خلال مراجعة الحياة، يبدو أنك تمتلك فهمًا تواردًا لأفكار ومشاعر الآخرين لدرجة تُمكّنك من التماهي التعاطفي الكامل تقريبًا. رأينا ذلك جليًا في حالة قدرة توم على إيجاد نفسه داخل عقل عمته، وعلى ما يبدو معرفة ما كانت تفكر فيه وتشعر به. بل إنه يقول صراحةً: "لقد عشتُ الأمر كما لو كنتُ عمتي غاي". وبالمثل، استطاع نيف القيام بذلك أيضًا خلال مراجعة حياته، وخاصةً مع أخيه، الذي شعر بذعره كأنه ذعره، ومع والدته. في تعليقه على مشهد آخر في مراجعة حياته – مشهد شجاره مع المارة – يُقدّم توم وصفًا بالغ الوضوح لمدى اكتمال هذا التماهي التعاطفي: لقد عشتُ أيضًا رؤية قبضة توم سوير تتجه مباشرة إلى وجهي. وشعرتُ بالسخط والغضب والإحراج والإحباط والألم الجسدي. شعرتُ بأسناني تخترق شفتي السفلى – بمعنى آخر، كنتُ في عينيّ ذلك الرجل. كنتُ في جسده. عشتُ كل ما يتعلق بتلك العلاقة المتبادلة بين توم سوير وذلك الرجل في ذلك اليوم. عشتُ أمورًا لا تُصدق عن ذلك الرجل، وهي ذات طبيعة شخصية وسرية وخاصة للغاية.٣ حتى عندما يكون التماهي مع مجموعة من الأشخاص، كما في حالة نيف، فإن كمية المعلومات حول مشاعرهم وعواطفهم التي تُتاح أثناء مراجعة الحياة قد تكون ساحقة، وكما أشار نيف، شعرتُ وكأنها ضربات لنفسية المرء. ماذا يعني كل هذا؟ إذا استطعنا الوثوق بهذه الروايات (وهناك روايات أخرى مماثلة في الأدبيات)، فهذا يشير إلى أنه عندما تخضع لمراجعة الحياة، تُزال جميع المرشحات السابقة التي ربما حجبتك عن نفسك

والآخرين. لم تعد هناك أي حواجز أمام فهمك. لا يوجد فصل حقيقي بينك وبين الآخرين، ويكشف أن عزلتك الوهمية كفرد في هذا العالم مجرد خدعة. لم تكن حقيقية أبدًا. ترى فورًا أنه بدلًا من أن تعيش منفصلًا عن الآخرين، فأنت دائمًا جزءٌ منهم حقًا، وهم جزءٌ منك. من الواضح أن آثار هذه الإدراكات الواضحة (على الأقل في سياق مراجعة الحياة) بحاجةٍ إلى التوقف عندها طويلًا، وهي تقودنا مباشرةً إلى موضوعٍ آخر كان ضمنيًا في معظم نقاشنا السابق حول مراجعة الحياة، وخاصةً عند تناولنا لتأثير انعكاس الأدوار في الفصل السابق. وهذا هو موضوع الترابط. درس الترابط: عندما تناولنا جانب انعكاس الأدوار في مراجعة الحياة في القسم السابق، رأينا بوضوحٍ أن الحدود العادية تتلاشى أثناء تجربة الاقتراب من الموت، مما يسمح بالتماهي الكامل مع الآخر. تُظهر لنا القصص القصيرة من توم ونيف التي تناولناها للتو مدى عمق ودقة هذا الارتباط التعاطفي. ولكن يمكن أخذ هذه السمة من مراجعة الحياة إلى أبعد من ذلك، وعلى مستوى أعلى من التجريد، يمكن الآن فهمها كمبدأ أساسي للحياة، ومن وجهة نظرٍ أخرى، تُعتبر القاعدة الذهبية مشتقةً منطقيةً. قبل أيام قليلة، تلقيتُ رسالة أخرى من روكسان سامنرز، صاحبة تجربة الاقتراب من الموت التي تعرّفتم عليها في الفصل الرابع. لعلّها كاتبة، كما تتذكرون، مرّت بتجربتي اقتراب من الموت في طفولتها، وقد سبق أن رويت لكما أولهما. لكن في رسالتها الأخيرة، تتحدث عن تجربتها الثانية، التي مرّت بها وهي مراهقة. وما قالته في وقته المناسب يُساعدني على توضيح هذه الفكرة الأساسية في مراجعة الحياة: عندما كدتُ أغرق في المحيط في السابعة عشرة من عمري، كانت حياتي كلها هناك في النور – ولكن بدلًا من سلسلة من الأحداث، جاءت فجأة. تعلّمتُ أن الزمن كما نفكّر فيه غير موجود، وكذلك الفصل بيننا... في الواقع، كان الأمر كما لو لم يكن هناك "آخر". أقول "تقريبًا" لأني كنتُ أمتلك وعيًا ذاتيًا، لكنني كنتُ أعرف أن وعيي يعيش ضمن نمط مُعقّد موجود أبديًا في كل مكان. إن ذلك "النمط المعقد" الأبدي

والحاضر في كل مكان الذي تتحدث عنه روكسان، والذي كانت هي جزءًا منه هو شيء يدركه العديد من الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت بشكل مباشر، وله آثار وتداعيات فورية. وقد كتبت لي صديقة أخرى لي، وهي فلير بومونت، من أستراليا، والتي التقيت بها أثناء جولة محاضرات هناك عام ١٩٩٣، بالصدفة مؤخرًا حول نفس الأمر. لقد خاضت تجربة اقتراب من الموت (ومراجعة للحياة) عام ١٩٨٨، ومن خلالها، أخبرتني بصراحة موجزة: "أشعر بالتعاطف مع الجميع وكل شيء وأدرك الترابط والوحدة بين الجميع". مثل هذه المشاعر، كما أشرت، ليست شائعة فقط بين الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت في أعقاب مراجعات الحياة، ولكنها تمتد أيضًا إلى جميع أشكال الحياة، وليس فقط إلى البشر الآخرين. وكان توم سوير نفسه صريحًا في هذه النقطة: لديك تأثير على النباتات. لديك تأثير على الحيوانات. لديك تأثير على الكون. وفي مراجعة حياتك، ستكون أنت الكون وتختبر نفسك وكيف تؤثر على الكون.... الحشرات الصغيرة على جفونك التي لا يعرف البعض منكم حتى أنها موجودة. هذه علاقة متبادلة، أنت مع نفسك وهذه الكيانات الصغيرة التي تعيش وتنجو على جفونك. عندما لوّحت وداعًا محبًا لصديق جيد في اليوم الآخر، هل أثرت على السحب في الأعلى؟ هل أثرت عليها بالفعل؟ هل تؤثر أجنحة الفراشة في الصين على الطقس هنا؟ من الأفضل أن تصدق ذلك! يمكنك تعلم كل ذلك في مراجعة حياتك!٤ وكما توضح الجملة الأخيرة لتوم، فهو لا يقتبس فقط من أطروحة غامضة عن نظرية الفوضى. إن معرفته ليست معرفة فكرية مستمدة من الكتب، بل هي، كما يشير، إدراك مباشر لا جدال فيه من مراجعة حياته نفسها. رأت PMH Atwater الشيء نفسه في مراجعتها، والتي استشهدت بها لك في الفصل الأخير. هنا، ما أحتاج إلى ملاحظته، مع ذلك، هو أنه عندما قالت إنها كانت على دراية بتأثير كل فعل وفكر وكلمة على من لامست حياتهم، فقد أدرجت أيضًا "الطقس والنباتات والحيوانات والتربة والأشجار

والماء والهواء".٥ باختصار، كانت متصلة بكل شيء في نمط معقد من الكمال. وقد أعلن المستجيبون لريموند مودي عن رؤى متطابقة. أخبره أحدهم، على سبيل المثال، بما يلي: أحد الأشياء الكبيرة التي تعلمتها عندما مت هو أننا جميعًا جزء من كون واحد كبير حي. إذا كنا نعتقد أنه يمكننا إيذاء شخص آخر أو كائن حي آخر دون إيذاء أنفسنا، فنحن مخطئون للأسف. أنظر إلى غابة أو زهرة أو طائر الآن، وأقول، "هذا أنا، جزء مني". نحن متصلون بكل الأشياء وإذا أرسلنا الحب عبر هذه الروابط، فسنكون سعداء.٦ هذا النوع من الوعي، بالطبع، بدائي ويوجد في العديد من التقاليد الروحية والدينية العظيمة في العالم، كما هو الحال مع القاعدة الذهبية نفسها. في أمريكا، نميل إلى ربط هذا المنظور بشعوبنا الأصلية، الهنود الحمر. ولعلّ كل شخص، في أعماق نفسه، يدرك فورًا حقيقة هذا الفهم ويتوق إلى تطبيقه في حياته اليومية. على أقل تقدير، جميعنا قرأنا جون دون ونتأثر بعبارته الشهيرة "لا أحد جزيرة". لكن مراجعة الحياة تُظهر لك ذلك، وبمجرد أن تراه بنفسك، لن تنساه أبدًا. تلك الشبكة المعقدة من الكمال التي أنت جزء لا يتجزأ منها تُصبح عالمك وتُشكّل الأساس التجريبي لأخلاقك.٧ هكذا هي الأمور ببساطة. عندما كان نيف يُلخّص تعليقاته لي في مقابلته حول دروس مراجعة الحياة، قاطع نفسه ليقول: أتمنى لو كان بإمكان الجميع الحصول على واحدة – ستُغيّر العالم! سيتفهم الجميع بعضهم بعضًا، ولن يكون هناك صراع، ولن تكون هناك فوضى، ولن يكون هناك جشع وحرب... مراجعة الحياة هي أداة التعليم المثالية. بالطبع، لا يمكن لأي شخص أن يحظى بمثل هذه التجربة، ولكن يمكن للجميع أن يتعلموا منها ويحاولوا جعل حقائقها الواضحة ملكًا لهم. يبدو أن الوكالات المسؤولة عن تنظيم مراجعة الحياة تشير إلى أن هذه التجربة لا تُمنح فقط لفائدة من مروا بتجربة الاقتراب من الموت ولكن للجميع، وبالتالي فإن من مروا بتجربة الاقتراب من الموت ليسوا مجرد متلقين لها بل رسلها. والأمر متروك لنا جميعًا لسماع الرسالة والعمل بها وبالتالي تغيير العالم.

القوة العلاجية لمراجعة الحياة في التحول الشخصي ومع ذلك، لن يتغير العالم حتى نتغير نحن، وبالتالي يجب أن يبدأ التغيير من نقطة الصفر للذات قبل أن يبدأ في الانتشار. وبالمثل، يجب إنزال دروس مراجعة الحياة من المستوى العالي للمبادئ المجردة وتطبيقها على سلوك الفرد في الحياة اليومية إذا كان لها أن تكون بمثابة محفزات فعالة للتغيير. لكي نرى كيف يُمكن تحقيق ذلك، علينا أولاً دراسة جانب آخر من جوانب مراجعة الحياة، وهو كيف تُغيّر هذه المراجعة حياة من يخضع لها. ما سنراه من خلال هذا البحث هو أن مراجعة الحياة قد تكون في كثير من الأحيان الحافز الأساسي للتحولات الشخصية التي ناقشناها بالفعل في الفصل السادس، وللتغييرات في تقبل الذات التي سنتناولها في الفصل التالي. لكن مهمتنا الآن هي أن نفهم ليس فقط كيف، بل أيضاً لماذا، تُغيّر مراجعة الحياة حياة من يخضع لتجربة الاقتراب من الموت بشكل عميق بعد ذلك. النقطة الأساسية التي يجب إدراكها هنا هي أن مراجعة الحياة، بالنسبة للتجربة، ليست مجرد كشف شخصي أو نظرة ثاقبة لمبادئ ذات أهمية كونية، بل هي أيضاً شفاء. ليس ما تراه عن نفسك فحسب، بل كيف تُدركه وتفهمه هو ما يُشفيك مما قد يكون مشاعر طويلة الأمد من عدم الكفاءة وأنماط سلوكية مُحبطة للذات. والنتيجة هي نوع من التسامح مع الذات والآخرين، يُعيدك إلى ذاتك الحقيقية. لفهم آلية عمل هذا، من المفيد التركيز مجددًا على حالات محددة بمزيد من التفصيل. أقدم مثالين توضيحيين، بدءًا من باربرا هاريس ويتفيلد، وهي كاتبة وباحثة معروفة في مجال دراسات الاقتراب من الموت، أعرفها جيدًا. التقيتُ باربرا لأول مرة في أوائل ثمانينيات القرن الماضي في مؤتمر بفلوريدا. بعد ذلك الاجتماع، بدأت بالمراسلة، ثم انتقلت إلى كونيتيكت للعمل مع زميلي، الطبيب النفسي بروس جريسون، الذي يعمل في المركز الصحي بجامعة كونيتيكت. قبل انتقالي إلى كونيتيكت بشكل دائم، زارتني باربرا لأجري معها مقابلة مفصلة حول تجربتها، وقد سردتُ قصتها بالتفصيل في كتابي "التوجه نحو أوميغا". سأقتصر هنا

على اقتباس بعض ملاحظات باربرا خلال تلك المقابلة، والتي تتعلق بشكل رئيسي بما رأته وتعلمته وفهمته من خلال مراجعة حياتها نفسها. كان الأمر كما لو كنت هناك مرة أخرى... كنت تلك الطفلة مرة أخرى.... [بالحديث عن الإيذاء الجسدي الذي تلقته من والدتها، والذي كانت تعيشه من جديد] كنت أقول، "لا عجب". لا عجب أنكِ على ما أنتِ عليه، كما تعلمين. انظري ماذا يحدث لكِ في مثل هذه السن المبكرة.... كان الأمر كما لو كنت أفهم مدى انعدام الأمان الذي كنت أشعر به ومدى شعوري بالدونية لأنه لم يحيط بي أحد ويعطيني إحساسًا بالقيمة. ثم تمكنت من رؤية حياتي كلها تتكشف من منظور هذه الفتاة الصغيرة المسكينة العصابية.... كنت أشاهد طفولتي بأكملها تتكشف وأدرك أن رأسي كان في المكان الخطأ وتمكنت من إعادة التركيز حتى أتمكن من فهم كل الرفض الذي شعرت به بشكل أفضل. كان كل هذا الرفض في رأسي.... كان الأمر أشبه بأكثر علاج شافي يمكن أن يكون. كنت أسامح نفسي لعدم كوني جيدة دائمًا. كنت أسامح نفسي لكوني عصبية كما كنت. وشعرتُ بقدرٍ كبيرٍ من التسامح والرحمة تجاه من ظننتُ أنهم يعاملونني بقسوة.... وتمكنتُ من فهم جمالهم وصفاتهم. وبدا الأمر كما لو أن كل شيء قد حُفر.... كان الأمر أشبه بنوعٍ من الأشياء حيث لم أعد الضحية؛ بل كنا جميعًا ضحايا.... وتمكنتُ من فهم كل ما كان يحدث.... كان الأمر أشبه بالشفاء.... وكان التأثير الكامل هو أنني عشتُ حياتي من جديد بموقفٍ أكثر صحةً بكثير، وهو ما شفاني. وبحلول الوقت الذي وصلتُ فيه إلى النهاية، كان لديّ أول شعورٍ بالرغبة في العيش.٩ وكما أشرتُ في كتابي، فإن المعرفة التي وصلت إلى باربرا في مراجعة حياتها كانت حاسمة للغاية في تحولها، والتغييرات الجذرية التي حدثت في مفهومها عن ذاتها وحياتها بعد ذلك لم تكن واضحةً لي فقط في الوقت الذي كنتُ أعمل فيه على "التوجه نحو أوميغا"، بل استمرت حتى يومنا هذا، كما يمكن لأي شخص يعرفها أن يشهد. كان نيف شخصًا آخر كان لمراجعة حياته تأثيرٌ كبيرٌ في تغييرٍ

جذريٍّ في تقييمه لذاته وسلوكه. ولعلّك تذكر أنني في الفصل الأول قد عرضتُ معلوماتٍ وافيةً حول هذا الجانب من قضيته. وإذا تذكرتَ أو أعدتَ قراءة ذلك القسم الآن (انظر الصفحات ٢٠–٢٧)، فستدرك أن التغييرات التي طرأت على حياة نيف، نتيجةً لمراجعة حياته، كانت بنفس أهمية تلك التي طرأت على باربرا. لن أكرر هذا النقاش هنا، بل أذكرك، بدايةً، بأن نيف يعزو هذه التغييرات أيضًا إلى مراجعة الحياة نفسها. فقد قال إن استعادة حياته قد أزعجته، وإن "مراجعة الحياة هي التي أشعلت رغبتي في التغيير، وسمحت لي بذلك". في مقابلته معي، شرح نيف بالتفصيل ما تعلمه من مراجعة الحياة وكيف، وعلّق أيضًا، كما فعلت باربرا، على أثرها العلاجي على حياته. وأخبرني، جزئيًا، أنني تعلمتُ كيف أعيش. أعتقد أن مراجعة حياتي كانت بمثابة عملية شفاء لي. بل هي ما أحدثت كل هذا التغيير فيّ، إذ سمحت لي بالتخلي عن أمور لم أفهمها، والتي كانت مصدر غضب وإحباط لي. مثل آلام عدم الفهم وعدم القبول. لماذا يفعل الناس أشياءً اعتبرتها قاسيةً عليّ بشكلٍ بشع؟ ثم تابع قائلًا إنه لأنه أدرك الآن أنهم تصرفوا عن جهل، لم يعد بإمكانه لومهم على أفعالهم. لم يكونوا على درايةٍ أفضل. ويقول نيف إن هذه البصيرة هي ما سمح له بمسامحتهم. وأضاف نيف مُلخصًا: كانت مراجعة حياتي بمثابة معالجتي.إنه مثل، كان بإمكاني الذهاب إلى طبيب نفسي، والجلوس على الأريكة لمدة عشرين عامًا، وعدم فهم ما فهمته الآن لأنني تمكنت من إعادة عيشه، وتجربته، وفهمه بشكل أفضل وأكثر اكتمالاً. كما هو الحال عندما عشته [في حياته الحقيقية، كما يقصد]، كان جزءًا فقط فهمته ولم يكمل أحد الأجزاء. لذلك، في الأساس، حملت تلك الأمتعة معي حتى وجدت الأجزاء التي ساعدتني على فهمها. كانت مراجعة الحياة، مثل العثور على كتاب الإجابات للاختبار – إنه مثل الحصول على Cliff Notes للكتاب في مراجعة الحياة. لقد أوضح لي كل شيء. هذا الشعور بأن مراجعة الحياة تحمل "جميع الإجابات" على حياة المرء وأنها تلغي فعليًا الحاجة إلى نوع معين من

العلاج النفسي ليس ادعاءً (مهما كانت قيمته الحقيقية) فريدًا من نوعه بالنسبة لنيف. في الواقع، قالت باربرا هاريس ويتفيلد شيئًا مطابقًا تقريبًا لي حول هذا الموضوع في مقابلتها معي. في مرحلة ما، أكدت بشيء من الشعور، "سنوات وسنوات من التحليل النفسي المكثف من أقوى أنواع العلاج الخارجي لم تكن لتخرجني مما كنت أعانيه بسرعة."١٠ انضم توم سوير أيضًا إلى الجوقة: "بينما يحدث هذا [مراجعة الحياة]، لديك معرفة كاملة. لديك القدرة على أن تكون طبيبًا نفسيًا، وطبيبًا نفسيًا، ومحللًا نفسيًا، وأكثر من ذلك بكثير. أنت معلمك الروحي الخاص."١١ بدلاً من مجرد تأييد الاقتراح القائل بأن مراجعة الحياة بديل أفضل للعلاج النفسي، والذي بالكاد يمنحنا نحن غير المجربين تجربة الاقتراب من الموت أي شيء للعمل به ويقدم راحة أقل للمعالجين النفسيين الواعين، ما يتبادر إلى ذهني هو وجهة نظر مختلفة تمامًا لهذه الملاحظات. تخيل تقنية علاجية كانت في حد ذاتها قائمة على محاولة إحداث تجربة من نوع مراجعة الحياة. في الواقع، ليس علينا أن نتخيل مثل هذه الاحتمالات ببساطة – فهي موجودة بالفعل في مناهج مثل التركيب النفسي والتنفس الهولوتروبي، ولا شك في طرق علاجية أخرى أيضًا. لذلك، أشجع المعالجين المغامرين المهتمين بجني القوة العلاجية لمراجعة الحياة لعملائهم على ابتكار تقنيات عملية للمساعدة في تحفيز هذه التجربة القوية والمغيرة للحياة. وبهذه الطريقة، سيتمكن العديد من الأشخاص، وليس فقط من مروا بتجربة الاقتراب من الموت، من جني نفس الثمار التي يُسمح لمريضو تجربة الاقتراب من الموت بقطفها مباشرة من شجرة معرفتهم الشخصية. هذا الاقتراح، على الرغم من أنه قد يبدو وكأنه انحراف عن موضوعنا، إلا أنه في الواقع يخدم في التنبؤ باهتمامنا الختامي في هذا الفصل، ألا وهو كيفية استخدام كل هذه المعلومات بطرق عملية في حياتنا اليومية. الآن وقد عرفنا القوة الكامنة في مراجعة الحياة لتعزيز قبول الذات وتغيير وجهات النظر العالمية والحياة بأكثر الطرق جذرية، كيف يمكننا الوصول إليها؟ المعرفة النظرية هنا لا طائل منها.

للاستفادة من هذا الفصل والفصل السابق، يجب أن تكون الآن مستعدًا لتطبيق ما تعلمته على حياتك الخاصة. استخدامات مراجعة الحياة: تعتمد معظم الدروس العملية المُستقاة من دراسة مراجعة الحياة في نجاحها على قدرة إنسانية أساسية، ألا وهي التعاطف مع الآخرين: أن تضع نفسك مكان شخص آخر، ثم أن تُعايش أفكاره ومشاعره كأنها أفكارك ومشاعرك، وهذا هو المفتاح. يبدو أن هذا النوع من التعاطف تحديدًا هو ما يتعزز بشكل كبير كأثر لاحق لمراجعة الحياة، وهو ما يُمكنك تطويره من خلال تطبيق دروسها. قد تتذكرون أنه في الفصل الأول، تحدث نيف عن كيف غرست مراجعة حياته هذه الموهبة فيه. قال، في جزء منه، "هذه الغرائز تُمكّنني أيضًا من التعاطف مع أي شخص تقريبًا. أشعر أنه عندما أتحدث مع الناس، يُمكنني أن أشعر جسديًا وعاطفيًا بما يمرون به في ذلك الوقت. يكاد يكون الأمر كما لو أنني أصبحتهم للحظة." رغبةً مني في استكشاف هذه النقطة بشكل أعمق في مقابلتي، طلبت منه أن يُفصّل هذا القول قليلًا. أخبرني أنه يستخدم هذه المهارات الآن بشكل شبه لاواعي لتوقع عواقب أقواله وأفعاله قبل أن يتصرف – وهو أمر يمكن لأي شخص القيام به عن عمد وبإرادته – حتى لا يتصرف بلا مبالاة أو قلة حساسية تجاه مشاعر الآخرين. مثل الآن، بعد ذلك، أصبحت أكثر انسجامًا مع ما سأقوله قبل أن أقوله. وليس الأمر وكأنني أفكر فيه طوال الوقت. إنه مثل، أفعله غريزيًا. وأنا قادر نوعًا ما على النظر قبل أن أقفز، ولكن بطريقة عقلية. بهذه الطريقة أتجنب التسبب في هذه الأنواع من التموجات – السلبية. تلك الإيجابية، وتلك الضرورية، أفعلها نوعًا ما، على أي حال... لم أكن قادرًا على رؤية هذا مسبقًا، ولكن في مراجعة الحياة، أعتقد أن هذا هو المكان الذي تعلمت فيه كيفية القيام بذلك. ما تعلمه نيف من مراجعة حياته، يمكنك بالطبع أن تتعلم منه. دعوني أعطيكم الآن مثالاً محددًا، بفضل أحد مراسليّ الآخرين، حول كيفية توظيف هذا النوع من السلوك الاستباقي، القائم على المعرفة الصريحة بمراجعة الحياة، بشكل

مفيد لصالح الجميع. لقد سمعتُ مؤخرًا من صديقة جيدة لي تُدعى جودي، وهي على دراية كبيرة بالأدبيات المتعلقة بتجارب الاقتراب من الموت. وصفت لي في رسالتها الحادثة التالية: في إحدى الأمسيات، التقيتُ أنا وصديق واثنان من معارفي الجدد في مطعم. وجدنا أنفسنا نحن الأربعة جالسين على طاولة بطريقة لا يمكن من خلالها إجراء محادثة عامة تشملنا جميعًا – كما أن مستوى الديسيبل في الغرفة المزدحمة حال دون ذلك. كان الترتيب المادي بحيث جلست امرأة تُدعى ميشيل في أقصى اليسار؛ وكان صديقي جيم على يمينها مباشرة؛ وكنتُ جالسًا بجانب جيم؛ وكانت امرأة أخرى تُدعى كاثلين على أقصى يمين الطاولة. كنتُ أنا وجيم متشوقين للتحدث مع ميشيل لاهتمامنا الشديد بعملها، وكنا نعلم أننا لن نراها مجددًا لفترة طويلة، إذ ستسافر قريبًا إلى أوروبا لفترة طويلة. لكن، نظرًا لاستحالة إجراء محادثة رباعية الأطراف في ظل هذه الظروف، توقفتُ تدريجيًا عن محاولة التدخل، خاصةً بعد أن أدركتُ أن كاثلين بدت بعيدة بعض الشيء عن تطورات الوضع. كان من الصعب عليها المشاركة على أي حال، لأن ميشيل، وهي شخصية مرحة ومتفاعلة دائمًا، سيطرت على الحديث بسرعة. وقد اتضح الآن أن ميشيل وكاثلين يكنّان نوعًا من العداء لبعضهما البعض. على أي حال، بدأت كاثلين تُظهر علامات الانسحاب، وربما حتى الاستياء، وأصبح واضحًا لي بشكل متزايد أنها لا تشعر بالاندماج. أخبرني جيم لاحقًا أنه كان على دراية بذلك بشكل غامض في ذلك الوقت، لكنه شعر أن الظروف منعته من فعل الكثير حيال ذلك. جودي، التي كانت مُدركةً تمامًا لتداعيات مراجعة حياتها من خلال معرفتها بأدبيات تجربة الاقتراب من الموت، خطرت لها فجأةً فكرةٌ غيّرت مجرى الأمور. شعرتُ ببعض الإحباط لعدم قدرتي على التحدث أكثر مع ميشيل، واضطراري بدلاً من ذلك إلى التحدث مع شخصٍ لا يبدو أنه يرغب في بذل أي جهدٍ للتفاعل، وظلّ بعيدًا جدًا. ليس من السهل عليّ اختيار أن أكون اجتماعيًا ظاهريًا، بدافع الالتزام فقط، لذا كان هذا مأزقًا صعبًا بالنسبة لي.

فجأةً، خطرت لي فكرة: "كيف لي أن أرى هذا المشهد في مراجعة حياتي؟" شعرتُ على الفور بألم كاثلين، وشعرتُ بقشعريرةٍ في جسدي من شدة هذا الألم. لم أرَ مراجعة حياتي بحد ذاتها، بل شعرتُ بحياة كاثلين في داخلي، كما لو كنتُ أختبرها بنفسي، وخاصةً كمية الرفض الهائلة التي شعرت بها معظم حياتها (والتي أكدتها لي لاحقًا)، وكيف أصبح النأي بنفسها وسيلةً لحماية نفسها من المزيد من الألم. بعد أن غمرتني هذه البصيرة كالصاعقة، قالت جودي إن مشاعر التعاطف والشفقة برزت بسرعة، مصحوبةً بشعور حقيقي وقوي بالاهتمام تجاه كاثلين. دون تردد أو نفاق، التفتُّ إليها – ليس رأسي فقط، بل جسدي كله – وابتسمتُ لها ابتسامة دافئة، وبدأتُ أتحدث معها مجددًا (مع أنني كنتُ أعلم في قرارة نفسي أن الكلمات لن تكون ضرورية). ردّت عليّ كما لو أنها عانقتني للتو عناقًا حارًا، وسرعان ما انغمسنا في حديث خاص بنا. ونتيجةً لذلك، لم تكن الأمسية ناجحة فحسب، بل نشأت بيني وبين كاثلين مودة متبادلة رقيقة وصادقة، نضجت منذ ذلك الحين لتصبح صداقة. ومنذ ذلك الحين، شعرتُ بتعاطف حقيقي لا يتغير ولا مشروط تجاهها، كما لو أنني سُمح لي برؤية قلب شخص آخر ولو للحظة وجيزة من خلال كل الحجب الخادعة، متلقيةً بذلك قوة الفهم الكامل التي تأتي من تجربة شخص آخر. أتذكر أنني قرأت في مكان ما: "أن تعرف شخصًا ما معرفةً حقيقيةً يعني أن تحبه"، "ويمكنني أن أؤكد لك أن هذا ما رأيته في تلك الأمسية، بلا شك". يبدو أن كل هذا لمجرد أن جودي استخدمت معرفتها بمراجعة الحياة بوعي لتتصرف كما كانت ترغب أن ترى نفسها في مراجعة حياتها. هذه الحيلة المتمثلة في إسقاط نفسك خياليًا في مراجعة حياتك بهدف تغيير أفعالك في الحاضر، قد لمسها أيضًا آخرون مطلعون على هذا الموضوع. على سبيل المثال، في مراجعة لكتاب "ما تعلمه توم سوير من الموت"، قرأت باهتمام كبير هذا المقطع من الكاتب: "إن ما كشفه سوير عن مراجعة الحياة يدفعني إلى مراجعة حياتي، وكل فعل، وكل دافع، وكل كلمة، وكل فكرة موجهة نحو

الآخرين. هل سأكون راضيًا عن نفسي، أم سأخجل، في اليوم الذي أختبر فيه كيف أثرت حياتي على الآخرين؟ لقد حسّن التعرّف على مراجعة الحياة سلوك زوجي بالتأكيد! الآن، كلما بدأ يفقد أعصابه، يريدني أن أرفضه بكلمات: "تذكر، حان وقت السينما!" إنه يخشى اليوم الذي سيكتشف فيه معنى أن أكون أنا، وأنا أستمع إلى ثرثرته ومحاضراته في مواضيع مختلفة. أذكّره بأن كلا "فيلمينا" سيتضمن مشاهد سعيدة وحزينة. هذه الأيام، يبذل قصارى جهده لضمان أن يكون النصف الثاني من فيلمه جديرًا بالتصفيق!١٢ إن استخدام عبارة مثل "تذكر مراجعة حياتك"، سواءً ببهجة أو حتى بسخرية، قد يساعد الآخرين على تطبيق استراتيجية نيف، ولكن من الأفضل أن تُقال للذات، بتعاطف، كتذكير لطيف بأن اللحظة الحالية لن تضيع في مكان ما في أرشيف حياتك الضخم، بل قد تتكرر. كل ما عليك فعله، في هذه اللحظة، هو أن تفكر، كما فعل صديقي، "كيف أحب أن أرى هذا المشهد في مراجعة حياتي؟"، ثم تتصرف بناءً على ذلك. لا تزال هناك طرق أخرى لتطبيق هذه المعرفة بطرق عملية. إحداها، على سبيل المثال، يقترحها تعليق من غوران غريب. ربما تتذكر أنه أخبرنا أنه عندما خضع لمراجعة حياته بتوجيه من وجوده النوراني، أُري ما فعله، وما كان بإمكانه فعله (وليس، كما ستلاحظ، ما كان ينبغي عليه فعله). يمكنك فعل الشيء نفسه من خلال أداء التمرين التالي. في نهاية يومك، اذهب إلى مكان هادئ أو، إذا كنت تفضل ذلك، قم ببساطة بهذا التمرين في السرير قبل أن تتقاعد. اسمح لنفسك بالاسترخاء من خلال أخذ بضع أنفاس عميقة أو من خلال أي إجراء آخر اعتدت على استخدامه لتصبح هادئًا ومركزًا داخليًا. بمجرد الوصول إلى هذه الحالة، ابدأ في مراجعة أحداث يومك كما حدثت بالفعل. عندما تصل إلى مشهد يزعجك بسبب أحداث أو لقاءات لا تزال تثير غضبك، فكر فيه عن كثب واسأل نفسك هذا السؤال: "من منظور مراجعة الحياة، كيف كان بإمكاني التصرف أو الاستجابة؟" دع النسخة الجديدة المنقحة من هذا المشهد تتكشف في

ذهنك. لا تحكم على نفسك، فقط راقبها وهي تتكشف. بعد استيعابها، انزع النسخة الأصلية من ذهنك، ثم واصل مراجعة يومك. في كل مرة تواجه فيها موقفًا إشكاليًا، كرر هذه العملية نفسها. إذا كنت من النوع الذي يستطيع دمج هذا النوع من المراجعة اليومية في حياتك، وجعله عادة، فستستفيد منه بالتأكيد. لكن إذا كان هذا النوع من التمرين أكثر مما تعتقد أنك قادر على ممارسته، فلديّ بديل لك. هل تذكر التمرين الذي قمت به للفصل السابق حول عكس الأدوار؟ أقترح عليك ببساطة إعادة قراءة هذه الاقتباسات من وقت لآخر، بأقصى قدر ممكن من التركيز والتأمل. أؤكد لك أنه مع استمرارك في استيعابها وجعلها ملكك، ستبدأ هي الأخرى في التأثير على تفكيرك وأفعالك. حسنًا، لقد فهمت الفكرة، ولا شك أنك تستطيع ابتكار المزيد من التنويعات على هذه الاقتراحات بنفسك، بالإضافة إلى بعض التقنيات الجديدة تمامًا لممارسة دروس مراجعة الحياة. (بواسطة بالمناسبة، أود أن أسمع منك إذا كانت لديك أي أفكار إضافية في هذا الصدد تعتقد أنها قد تفيد الآخرين.) نقطة أخيرة أود توضيحها هي أنه، بالطبع، ليس عليك الخضوع لتجربة اقتراب من الموت لإجراء مراجعة للحياة للاستفادة منها بشكل مباشر. من المعروف أن مثل هذه التجارب تحدث تلقائيًا في بعض الأحيان، نتيجة للتوتر، وكما أشرت سابقًا، قد تُحفز، على الأقل إلى حد ما، عمدًا من خلال تقنيات علاجية أو وسائل أخرى. إليك، على سبيل المثال، قصة وصلتني مؤخرًا من مراسل لم أكن أعرفه سابقًا تُظهر كيف يمكن أن تحدث مراجعة كاملة للحياة دون سبب واضح، "فجأة تقريبًا"، ومع ذلك بنفس السمات والإدراكات التي تحدث في سياق تجربة اقتراب من الموت. ثم كانت هناك المرة التي كنت فيها مستلقيًا على الأرض أفكر، ومرت حياتي بأكملها أمام عيني. كنت أعلم أن كل ما حدث في حياتي كان نتيجة أفعالي. كان كل شيء عادلًا تمامًا. رأيت الترابط بين كل ما فعلته. لم يكن هناك شعور بالذنب أو لوم الذات أو اللوم من... "الله". مجرد معرفة مطلقة بأن كل شيء كان عادلاً في حياتي، وأنه ليس لديّ ما

أشكو منه على الإطلاق. هذه الحوادث العفوية تُذكرنا بطريقة أخرى بأننا لسنا معتمدين على تجربة الاقتراب من الموت نفسها للاستفادة من دروسها. ما يأتي غالبًا من تجربة الاقتراب من الموت قد يأتي للآخرين بطرق مختلفة، ودون الحاجة إلى أي أزمة اقتراب من الموت. قد تصلنا البركات دون دعوة، أو قد نلتمسها، أو قد تتبع ببساطة من ظروف تبدو عفوية بحتة. لكن دروس مراجعة الحياة نفسها، كما رأينا، متاحة للجميع، سواءً كانت لديهم تجربة مباشرة أم لا. كل ما هو ضروري هو ألا ننسى ما تعلمناه، وأن نعمل بناءً على معرفتنا.

الفصل الثامن في ضوء الحب: درس قبول الذات.

من بين جميع تعاليم العالم، أعظمها هو الحب. ومن بين جميع دروس تجربة الاقتراب من الموت، لا يوجد ما هو أعظم من أهمية، بل أولوية، الحب. وما تُعلّمه تجربة الاقتراب من الموت عن الحب هو أن كل شيء هو حب، ومصنوع من الحب، ويأتي من... الحب. هل تتذكرون، على سبيل المثال، اكتشاف بيغي هولاداي لهذه الحقيقة أثناء وجودها في النور؟ ما قالته كان: "أخبرني النور أن كل شيء هو الحب، وأعني كل شيء! لطالما شعرت أن الحب مجرد شعور إنساني يشعر به الناس بين الحين والآخر، ولم أكن أتصوره قط في أحلامي أنه كل شيء حرفيًا!" بما أننا جزء من كل شيء، فنحن أيضًا نُحمل في الحب وبه. الحب، إذن، هو طبيعتنا الحقيقية. ومع ذلك، لماذا يفشل الكثير منا في تجربة هذا الحب في حياتنا، بل ويصلون إلى الشعور بعدم الحب تجاه أنفسهم في بعض الأحيان؟ لماذا نواجه صعوبة كبيرة في الاتصال بهذا الجوهر المنصهر للحب أو حتى الاعتقاد بوجوده بداخلنا؟ ما الذي يبقينا غرباء عن جوهر ما نحن عليه؟ إذا قبلنا حقيقة الوحي الرئيسي لتجربة الاقتراب من الموت، فلا بد أننا فقدنا الاتصال بالمصدر. بالنسبة لنا

نحن المعاصرين، هذا هو السقوط. وجوديًا، لقد سقطنا من الحب، مثل الأطفال الذين دُفعوا من الرحم إلى العالم البارد، ونسينا منزلنا الحقيقي. لكن تعاليم تجربة الاقتراب من الموت تأتي الآن لتذكرنا، ولإعادة اتصالنا بالمصدر، ولإعادتنا إلى أحضان الحب.وأكثر من ذلك: بما أن الحب هو الحقيقة الجوهرية لتجربة الاقتراب من الموت، فهو قادر على تحريرنا أيضًا. ولكن، قد تتساءل بحق، ما الذي يُقيدنا؟ مما نحتاج إلى التحرر؟ الإجابة، بالطبع، مُلمّح إليها بالفعل: ببساطة، إن الطريقة التي نميل إلى التفكير بها عن أنفسنا، وخاصة الأحكام التي نصدرها باستمرار عن أنفسنا، هي التي تُحيطنا بمحبة النور. لقد خلقنا سجننا الخاص من خلال الحكم على أنفسنا، وكل حكم يُغرقنا بعمق أكبر. لكن تذكر، النور لا يُدين، بل يُحب. وكما رأينا في فصول مراجعة الحياة، فإنه يُظهر لنا أيضًا، عند الضرورة، طريقة أخرى كان من الممكن أن نتصرف بها، مما يُعزز بدوره التمييز وفهم الذات. عندما نتعلم أن نرى أنفسنا كما يرانا النور، سنكون أخيرًا أحرارًا في تجربة أنفسنا كما نحن حقًا، وربما نُحب أنفسنا بصدق لأول مرة. ما الذي يُمكن أن يُساعدنا على القيام بذلك؟ أولًا، تذكر ما يُعلّمه النور عن هذا. لأقتبس من بيغي مرة أخرى، لقد أُرِيتُ كم يُحَبُّ جميع الناس. كان من الجليّ جليًا أن النور أحبّ الجميع بالتساوي دون أي شروط. أودّ التأكيد على هذا لأنه أسعدني للغاية معرفة أننا لسنا مُلزمين بالإيمان أو فعل أشياء مُعينة لنُحَب. كنا وما زلنا، مهما كان الأمر. كان النور شديد الاهتمام والمحبة تجاه جميع الناس. أتذكر أنني نظرتُ إلى الناس معًا، والنور يطلب مني "أن أحبّهم". شعرتُ برغبة في البكاء، فقد شعرتُ بعمقٍ تجاههم... فكرتُ: "لو عرفوا كم يُحَبُّون، لربما لم يعودوا يشعرون بهذا القدر من الخوف أو الوحدة". يهدف هذا الفصل إلى الاستفادة من هذه المعرفة بالتركيز على موضوع حب الذات وأهميته الحاسمة. ومع ذلك، فإن حب الذات مصطلحٌ غامض، وربما مؤسفٌ بعض الشيء، إذ قد يُوحي للبعض بالفكرة التي يُمثلها التعبير الفرنسي propre-amour. هذه العبارة، التي

تُوحي بنوع من التقدير الأناني للذات، قد تكون مُضلِّلة هنا. ما أقصده بحب الذات في هذا السياق قد يكون أفضل من خلال مصطلح التعاطف مع الذات. هذا المفهوم قريب جدًا أيضًا من المفهوم النفسي الأكثر شيوعًا لقبول الذات، وأنا أستخدم هذا المصطلح عمومًا للإشارة إلى وجهة نظر الذات التي يبدو أنها تسهل من خلال لقاء مع النور. سيستكشف هذا الفصل، إذن، الطرق المختلفة التي يعلم بها النور قبول الذات، وكيف يؤثر هذا التعليم على سلوك من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت، والأهم من ذلك كله، كيف يمكنك دمج هذه الدروس في حياتك الخاصة من خلال تقدير نفسك من نفس المنظور. الهدية الأولى للنور: قبول الذات عندما كنت أعمل على كتابي، "التوجه نحو أوميغا"، تلقيت رسالة من امرأة في أوهايو، تدعى نانسي كلارك، التي أرادت أن تشارك معي تجربة عميقة مرت بها أثناء وجودها في النور. في رسالتها، واصلت وصف عدد من الآثار اللاحقة التي نعرف الآن أنها من سمات تجارب الاقتراب من الموت، بما في ذلك تأثير هذه التجربة على مفهومها عن نفسها. في هذا الصدد، كتبت: قبل تجربتي، كنتُ، كمعظم الناس، أكافح من أجل تحسين صورتي الذاتية. لكنني شعرتُ حقًا بمدى روعتي ومحبتي لله – النور – وأتذكر ذلك باستمرار في حياتي اليومية. كثيرًا ما أفكر: "إذا كان يُقدّرني لهذه الدرجة (كما اختبرتُ ذلك في ذلك اليوم من يناير)، فمهما كانت الأفكار السيئة التي قد تراودني عن نفسي، يجب أن أكون شخصًا ذا قيمة". كما ترون، مع كل عيوبي – وهي عيوب لديّ – اختار أن يمنحني هذه التجربة التي غيّرت حياتي. ليس لأنني استحقيتها بأي شكل من الأشكال أو لأنني بدأتها بنفسي. ولكن لسببٍ ما لا أعرفه، أنا جديرةٌ في عينيه. بإيماني بذلك، أكون كذلك في عينيّ! بعد فترة وجيزة من تلقي هذه الرسالة من نانسي، التقيت بنيل في محاضرة في بوسطن، وبعد بضعة أشهر، شاركتني بصيرة من تجربة الاقتراب من الموت الخاصة بها والتي كانت مشابهة جدًا لما كتبته لي نانسي لدرجة أنها كانت كما لو كانت لديها تجربة مماثلة: "بعد صراع

صعب طوال الحياة، تعلمت أن أقبل نفسي كما أنا. إذا كان النور والحضور يمكن أن يقبلاني بكل نقاط ضعفي وعيوبي، فيجب أن أكون شخصًا جيدًا". وعندما تقرأ ما عاشته نيل أثناء وجودها في النور، فمن السهل أن تفهم سبب تأثير هذا اللقاء العميق عليها. للحصول على هذه الخلفية، إليك ملخصًا موجزًا لها: فجأة، أدركت وجود ضوء. كان حولي في كل مكان، لقد أحاط بي، لقد أحاط بي تمامًا. كان نوعًا غير أرضي من الضوء. كان له لون لا مثيل له هنا على الأرض. لم يكن شعاعًا من ضوء الشمس؛ لم يكن وهج مصباح ١٠٠ واط؛ لم يكن نارًا مشتعلة؛ لم يكن مجموعة من الشموع؛ لم يكن انفجارًا سماويًا في سماء منتصف الليل. كان دافئًا؛ مُشرقًا؛ مسالمًا؛ مُتقبلًا؛ مُسامحًا؛ خاليًا تمامًا من الأحكام؛ ومنحني شعورًا بالأمان التام لم أعرف له مثيلًا من قبل. أحببته. كان كمالًا؛ حبًا كاملًا غير مشروط. كان أي شيء وكل شيء تتمناه على الأرض. كان كل شيء هناك، في النور. لقد قرأنا، بالطبع، روايات مشابهة عن النور من قبل في هذا الكتاب – الكثير منها – ولكننا نرى هنا تحديدًا كيف يترك هذا الانغماس في النور أثره على كيفية تفكير الفرد في نفسه. من شهادة نانسي ونيل (وهي شهادة نموذجية للعديد من من مروا بتجربة الاقتراب من الموت)، نفهم أنهم لا يغفلون عن عيوبهم (بل قد يصبحون أكثر وعيًا بها بفضل رؤى مراجعة الحياة)، ولكن على الرغم منها، فإنهم يدركون أنهم كأشخاص محبوبون بلا حدود من النور، وبالتالي، بهذا المعنى، فهم في النهاية بخير كما هم، وكما كانوا دائمًا. حاول أن تستوعب هذا من خلال إسقاط نفسك في عالم تغمره فيه هذه المحبة التي تقبل كل شيء، وتعلم، بشعور من اليقين المطلق الذي لا يمكن إنكاره، أن أي أحكام قاسية قد فرضتها على نفسك بسبب إخفاقاتك ونقائصك المتصورة لا يشاركها النور. يا له من تحرر من طغيان ذاتك الحاكمة! أنت لست الشخص الذي كنت تعتقد أنك عليه: "خطاياك" وأخطائك المزعومة مغفورة بالفعل، ورحمتك بنفسك، النابعة من رحمة النور، تبدأ في التغلغل في كل جانب من

جوانب وجودك. لا عجب أنك تخرج من هذا اللقاء مع مقومات شعور جديد تمامًا بالذات، مصمم على صورة الحب الشامل الذي يعيش الآن بشكل دائم بداخلك. ولا تفترض متهكمًا أن مثل هذه الاكتشافات التي تحطم الذات هي القدر المتميز فقط لمن مروا بتجربة الاقتراب من الموت. في الواقع، كما قد يتذكر بعض قراء "التوجه نحو أوميغا"، لم تكن نانسي كلارك نفسها على وشك الموت بأي حال من الأحوال عندما وجدت نفسها محاطة بالنور. كانت في الواقع تلقي خطاب تأبين لصديق مقرب في ذلك الوقت. وكما سنرى لاحقًا في هذا الكتاب، غالبًا ما يتجلى النور للأشخاص الذين، مثل نانسي، ليسوا في موقف يهدد حياتهم، ويميل إلى ترك نفس النوع من التأثير على حياتهم كما تفعل تجربة الاقتراب من الموت النموذجية. ليس عليك أن تكون قريبًا من الموت، إذن، لتجربة هذا النور – يمكن أن يحدث لك في أي وقت. وكما أصريت مرارًا وتكرارًا طوال هذا الكتاب، ليس عليك حتى تجربة النور مباشرة للتعلم منه. دروسه مجانية لأي شخص منفتح على تعاليمه. كل ما يتطلبه الأمر هو موهبة تطبيق الذات. لقد قلت إن درس قبول الذات يمنح الفرد تحررًا هائلاً من حيث أنه أو أنها الآن قادر على البدء في التخلص من الذات الحاكمة التي عندما يتم تجريدها تكشف أيضًا عن جوهر الإنسان الأساسي. ولكن هناك بركات أخرى تأتي في نفس الوقت نتيجة لعملية التفكيك هذه والتي لا تقل أهمية تقريبًا من الناحية العملية. أحد أكثر هذه النعم إثارة للإعجاب هو التحرر من آراء الآخرين التي ربما أثرت سابقًا على مفهوم المرء عن نفسه بطريقة مقيدة، وكذلك سلوكه في العالم. مرة أخرى، توضح حالة نيل جيدًا هذه الآثار الثانوية. في رسالة كتبتها لي بعد عدة أشهر من لقائنا، تحدثت عن هذه العواقب وإحساسها المكتشف حديثًا بالحرية الشخصية والتمكين: إن أعمق تأثير لاحق لتجربتي القريبة من الموت هو أنني الآن أقبل نفسي بسبب من أنا. لم أعد مقيدًا بالقيود والشروط المسبقة التي يفرضها الآخرون. لم أعد ملزمًا بفعل ما يريده الآخرون؛ ولا أجد حاجةً لطلب رضا

الآخرين بالارتقاء إلى مستوى توقعاتهم. لقد وجدتُ جوهرًا داخلي، روحًا تعرف ما هو الأفضل لي، وترشدني في كل ما أفعله. أثق بهذه الروح الداخلية، وأستمع لما تقوله، وأتصرف بناءً على توجيهاتها. وبينما أحترم آراء الآخرين، وأُقدّر اهتمامهم بسلامتي، لم أعد مُجبرًا على اتباع أوامرهم. أنا مطمئنٌ بمعرفتي الداخلية لما هو الأفضل لي. لم أعد أخشى الرفض، لأنني لا أرقى إلى مستوى توقعات الآخرين. إنني أنمو، يوميًا، بمعرفة أنني فردٌ بذاتي، وبالتالي، إنسانٌ كاملٌ بعقلٍ وجسدٍ وروحٍ خاصين بي. كُتبت هذه الكلمات منذ أكثر من خمسة عشر عامًا، لكنها لا تزال صحيحة. لقد عرفتُ نيل طوال هذه السنوات، وفي رأيي، أثرت هذه الكلمات بلا شك على شخصيتها وطريقة وجودها في العالم. كانت الوثيقة التي أرسلتها لي، بمعنى ما، إعلان تحررها الشخصي، كما كانت تجربة الاقتراب من الموت تحررها من عبودية آراء الآخرين عنها وتوقعاتهم منها. الآن، بعد تجربتها، أصبحت أخيرًا حرة لتكون على سجيتها. لكن لاحظوا، إنها لا تتصرف بدافع من مساعيها الأنانية. بل يبدو أنها أصبحت واعيةً لصوتها الخاص – روحٌ بداخلها، كما تقول، لكنها ليست حضورًا داخليًا خفيًا – وهي الآن تتبع توجيهاته. هذا لا يعني أنها غير مبالية بالآخرين؛ بل إنها تهتم كثيرًا بعائلتها وبالآخرين في حياتها، وقد أظهرت هذا الاهتمام جليًا. لكنها تسير في طريقها الخاص نتيجة انفتاحها على نظام التوجيه الداخلي الذي تعلمت أن تثق به وتعلم أنه مناسب لها. ليس كل من مر بتجربة الاقتراب من الموت واضحين وغير متضاربين بشأن هذا الأمر كما أصبحت نيل، لكن الكثيرين منهم توصلوا إلى إدراكات مماثلة بعد تجاربهم، وحاولوا، وإن واجهوا صعوبةً أحيانًا، إيجاد طريقهم إلى ذواتهم الحقيقية وإلى أسلوب حياة يسمح لهم بالتعبير الكامل عن أنفسهم. في الفصول السابقة، تعلمنا بالطبع الكثير عن الطريقة التي يميل بها من جربوا الاقتراب من الموت إما إلى البحث عن نمط حياة جديد يتوافق مع شعورهم الناشئ بالذات، أو، أحيانًا، إلى العودة إلى اهتمامات سابقة مهجورة ليبنوا حولها ذواتهم. هؤلاء

الأشخاص أيضًا أعلنوا استقلالهم عن ذواتهم المشروطة وحياتهم المبرمجة التي كانت تُمليها عليهم توقعات الآخرين أو المجتمع إلى حد كبير، وانطلقوا في طريقهم الخاص. لكن مهمتنا الآن هي أن نرى كيف أمكنهم ذلك، وما هي الموارد السرية التي أتاحها لهم النور لتزويدهم بالقوة التي سيحتاجونها لبدء الرحلة التي قادهم صوتهم الداخلي إليها. مواهب أخرى للتعبير عن الذات من تجربة الاقتراب من الموت: بمجرد أن تبدأ الذات القديمة في فك خيوط تاريخ طويل من التكييف الحكمي، تصبح الذات الجوهرية الطبيعية للفرد حرة أخيرًا في الظهور، متجذرة كما هي الآن في فهم جديد تمامًا للحياة. ومع ذلك، تستغرق هذه العملية وقتًا، لأن الذات الناشئة لا تظهر جاهزة للتشكل، مثل اكتشاف جديد، بل يجب أن يخلقها الفرد من خلال تغيير واضح وجذري في المواقف والسلوك. علاوة على ذلك، قد يقاوم أصدقاء وعائلة من يمر بتجربة الاقتراب من الموت هذه التغييرات، ويفشلون في فهم أساسها، ويخشون عواقبها. وبالتالي، يجب على أي شخص يستخدم هبة قبول الذات التغلب على كل من الميول القصورية داخل نفسه وربما العقبات الخارجية أيضًا. ومع ذلك، فإن من يمر بتجربة الاقتراب من الموت يتلقى المساعدة في عملية التحول الذاتي هذه من حلفاء جدد يظهرون بشكل غير متوقع في نفسية الفرد ويوفرون الوسائل التي يمكن من خلالها إعادة تشكيل الذات عمليًا. ولعل أبسط مصادر الدعم هذه هو إيمان جديد بالنفس يأتي من تلقي، إذا جاز التعبير، ختم النور نفسه. لقد واجهنا، بالطبع، هذا التأثير في شهادات نانسي ونيل، وغيرهما ممن مروا بتجربة الاقتراب من الموت، وليس من المستغرب أنهم يميلون إلى ترديد لازمة مماثلة عند الحديث عن ما ساعدهم على إجراء التغييرات اللازمة في حياتهم. وبإعادة صياغة عبارة أحد هؤلاء الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت، "لأن أحدهم يؤمن بي، لا يسعني إلا أن أؤمن بنفسي". إن أوضح تعبير عملي عن هذا الإيمان هو الزيادة الملحوظة في مشاعر تقدير الذات والثقة بالنفس. في كتابي، "التوجه نحو أوميغا"، على سبيل

المثال، أذكر العديد من الأمثلة على هذا النوع من التحول من المقابلات التي أجريتها لهذا البحث.١ فيما يلي بعض الاستشهادات الموجزة لتوضيح هذه النقطة: كنتُ أخاف بسهولة... لم أعد كذلك... أستطيع التحدث مع أي شخص الآن... لدي ثقة أكبر بنفسي. [قبل] كنت أشعر بعدم الأمان، دائمًا.... [الآن] إذا لم يُحبني شخص ما، فلا أقلق بشأن ذلك.... لقد كنت دائمًا – صدق أو لا تصدق – خجولًا ومتحفظًا ولم يكن بإمكانك جعلني أقف أمام أي مجموعة من الناس لأتحدث بصراحة. حسنًا، لقد انقلبت تمامًا بمقدار مائة وثمانين درجة. لقد تغيرت بمقدار ثلاثمائة وستين درجة، من شخص خجول للغاية ومنطوي إلى شخص منفتح. تمامًا! أتحدث الآن في الأماكن العامة.... لم أكن لأتمكن أبدًا من إلقاء خطاب في حياتي [من قبل].٢ ذكرت سابقًا أن التغييرات في قبول الذات التي تجسدت في نانسي ونيل هي في الواقع سمة من سمات من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. وكذلك هذه الزيادات في تقدير الذات. في كتاب "التوجه نحو أوميغا"، على سبيل المثال، وجدت أن هذا ينطبق على حوالي ٨٥ بالمائة من عينة من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. ومؤخرًا، أفادت شيري سازرلاند، في دراستها الأسترالية، بنتائج متطابقة تقريبًا في هذا الصدد، حيث أكد ٨٣% من عينة تجارب الاقتراب من الموت التي أجرتها على زيادة الشعور بقيمة الذات.٣ في الواقع، إذا كنت ستفحص بعض بروتوكولات سازرلاند، فستجد صعوبة في التمييز بينها وبين بروتوكولاتي. إليك بعضًا منها فقط من أجل المقارنة: في وقت تجربتي، كنت أعتقد أنني لا شيء، وأن الجميع كانوا أفضل تعليمًا مني بكثير. كنت شخصًا خجولًا جدًا في تلك الأيام. من الصعب تصديق ذلك الآن! [يضحك] كنت خجولًا جدًا، ومترددًا جدًا بشأن مهاراتي الخاصة. لم تكن لدي أي مهارات، حقًا... شعرت كما لو كنت شخصًا مظلومًا ودون المستوى في تلك الأيام.... ولكن منذ ذلك الحين، تغيرت حياتي بالكامل تمامًا. لقد انفتحت وأصبحت أكثر حزمًا وأكثر وعيًا بمن أنا. أدرك الآن أنني كائن مثالي في حد ذاته

ولا داعي للخوف من أي شخص آخر أو أي شيء آخر. أعني، ما زلتُ نفس مويرا القديمة أرتكب نفس الأخطاء، لكنني أكثر وعيًا بما يحدث. لديّ ثقة أكبر بنفسي الآن. منذ التجربة، نمتُ حقًا في ثقتي بنفسي وتقديري لذاتي. لم أستطع دخول غرفة مع الناس في مرحلة ما، وكنتُ أسير على الجانب الآخر من الطريق بدلاً من التحدث مع شخص ما. لكن الآن، أنا أول من يتحدث إذا كنتُ في طابور. لطالما اعتدتُ الإعجاب بجدّي – كان يصعد ويتحدث إلى أي شخص في طابور الحافلات. لم أجرؤ، لم تكن لديّ ثقة بالنفس على الإطلاق. لكن بعد [تجربة الاقتراب من الموت] عرفتُ أن هناك شخصًا أو شيئًا ما يعتني بي ويوجهني.٤ ماذا يحدث هنا؟ من الواضح أن إمكانات الذات الكامنة سابقًا، وحتى غير المتوقعة، – نقاط القوة والقدرات والإرادة – بدأت تنمو وتزدهر في التربة الخصبة فجأة لروح الفرد. إن نور الطبيعة الحقيقية للإنسان، مثل الشمس التي تشرق على نباتات الأرض، يُنتج ما كان مهيأً للتطور ولكنه كان يفتقر فقط إلى الحافز المحفز.باختصار، يكشف الحب المطلق وغير المشروط للنور عن جوهر الذات الحقيقية للفرد، وبمجرد أن يبدأ التوافق مع تلك الذات، فإن نمو الثقة الطبيعية بالنفس ومشاعر تقدير الذات تأتي كمنتج ثانوي ضروري، كما كان من المفترض دائمًا. عندما تتلاشى الذات القديمة المشلولة – وهي مزيج من الدفاعات والتنازلات القائمة على الخوف – يمكن الاستغناء عن عكازاتها أيضًا. والنتيجة هي الشجاعة. يمكن للمرء أخيرًا أن يقف بمفرده. والشجاعة حليف آخر يجعل من الممكن ليس فقط سماع صوت الذات الجديدة ولكن اتباعها. في الفصل الرابع، ذكرت أن أحد الموضوعات المشتركة في حياة من يمر بتجربة الاقتراب من الموت هو نوع من الرحلة الروحية، والتي هي في الأساس سعي لتحقيق الذات الحقيقية في العمل، ووضحت ذلك بمثال روبرت. هنا، من منظورنا الحالي، لا نفهم فقط سبب شيوع هذا النوع من الرحلات بين من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت، بل نفهم أيضًا ما يدفعها ويجعلها ممكنة

في المقام الأول. الذات الجديدة ليست مجرد مسألة بصيرة؛ إنها تتطلب التعبير عنها وإلا ستولد ميتة. وقد تكون متطلباتها قاسية. لنأخذ حالة إحدى مراسلاتي، ماريا، من بيرو، التي خاضت تجربة الاقتراب من الموت في ليما عام ١٩٧٥، بالتزامن مع ولادة طفلها الثالث. عندما عادت من هذه التجربة وتعافت، وجدت أن أسلوب حياتها السابق لم يعد قادرًا على توفير الحاوية المناسبة لطاقاتها. في حالتها، امتلكت الشجاعة لكسرها. أدى هذا إلى تغيير جذري في مواقفي تجاه الحياة. تركت جميع أنشطتي كمدير تنفيذي وبدأت أبحث عن إجابة مدفوعة بطاقة ما – وهو أمر غريب بعض الشيء بالنسبة لي. بدأت أختار من الكتاب المقدس، والتقيت بالمتصوفين والمعلمين الروحيين والفلاسفة والجماعات الباطنية والأديان، وما إلى ذلك. كان بحثي الذي استمر تسع سنوات مكثفًا للغاية. كنت أشعر بالقلق أحيانًا، لكنني كنت أتغلب على كل هذه الحالات لأن كل اكتشاف جديد جعلني أرى بوضوح أن بحثي ونتيجته مترابطان إلى حد كبير مع [تجربة الاقتراب من الموت] نفسها. هذا ملأني بالتفاؤل والسلام الداخلي. لم أعد أستطيع التماهي مع الناس في بيئتي الاجتماعية المألوفة. لقد تعرضت قيمي لصدمة وبدأت تتغير [لكن] تأكدت عندما توسعت في بحثي. اضطررت إلى ترك جميع أصدقائي، الذين يتألفون الآن من فنانين ومثقفين طليعيين، وكثير منهم لديهم دعوة حقيقية للخدمة الاجتماعية. كان زوجي شديد التفهم والانفتاح، لكنني أحيانًا لم أستطع شرح ما أشعر به، وكنت أقول له ببساطة: "أنا على حافة العمق – هاوية". وكان يسمعني، بحنان وجدية، وهذا ساعدني كثيرًا. قال: "استمري". وفعلت. لقد تواصلت معي ماريا عدة مرات منذ رسالتها الأولى إليّ، وآخرها خلال العام الماضي. هي الآن بعيدة عن ليما، جغرافيًا ومجازيًا. إنها منخرطة بعمق في الشامانية الأمريكية الجنوبية، والتي تعتبرها طريقًا بديلًا إلى نفس العالم الذي فُتح لها من خلال تجربة الاقتراب من الموت، وهي تساعد حاليًا الأشخاص الذين يرغبون في استكشاف هذه الممارسة التقليدية في ثقافتها الأصلية

لتعلم أساليبها. لقد أصبحت، باختصار، شامانية بنفسها، وتُظهر رسالتها الأخيرة أنها تشعر بأنها وجدت بالفعل دعوتها الحقيقية. ومع ذلك، كانت ماريا من المحظوظين، لأنها حظيت بدعم زوجها في متابعة دعوتها في الحياة وفي السماح لذاتها الجديدة بالتجمع حولها. كثير من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت ليسوا محظوظين إلى هذا الحد، لأن الطريق الذي يشعرون بأنهم مجبرون على اتباعه غالبًا ما يجبرهم على الانفصال عن كل من الأصدقاء والعائلة، ونتيجة لذلك يكون الطلاق أو تمزق العلاقة الأساسية ضحية أخرى متكررة جدًا للنجاة من تجربة الاقتراب من الموت. إن الانفصال عن الزوج أو الحبيب، كما رأينا في حالة ميا، على سبيل المثال، في الفصل الخامس، يتطلب شجاعة أيضًا، لكن الشجاعة هي الحليف الذي يمكن استدعاؤه الآن لدعم المرء في اتخاذ هذه الخطوة الجذرية. ويعلم من يمر بتجربة الاقتراب من الموت أنه يجب عليه أحيانًا اتخاذها، ليس لمجرد التعاسة الشخصية مع الشريك، ولكن لأن الذات الجديدة لا يمكن أن تنشأ، ناهيك عن الازدهار، في بيئة معادية لوجودها. من الواضح أن الصراع العميق الذي يجب على العديد من من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت مواجهته إذا أرادوا إدراك ذاتهم الحقيقية واتباعها أينما تقودهم يتطلب قدرًا كبيرًا من التعاطف مع الذات. لكن الصراع من أجل الاستماع إلى صوت المرء وسط ضجيج أولئك الذين يصرخون ويحذرون، وربما يهددون، يمكن أن يكون محفوفًا بالألم بالنسبة لمن يمر بتجربة الاقتراب من الموت. كم مرةً، خلال استشاراتي الخاصة مع هؤلاء الأشخاص الذين يخوضون غمار البحث عن طريقهم نحو التحرر الذاتي والاكتمال الروحي، اضطررتُ للاستماع إلى توسلاتهم المؤلمة طلبًا للتوجيه السليم وهم يواجهون خياراتٍ صعبةً لم يعد بإمكانهم تجنبها. ومع ذلك، ورغم أن هذا النوع من الصرخات القلبية هو ما سمعته كثيرًا من شفاه من مروا بتجربة الاقتراب من الموت الذين عملت معهم، يجب أن نتذكر أن الطريق الذي يلوح في الأفق لا يستلزم دائمًا بحثًا عميقًا في النفس أو يتطلب

اضطرابًا حادًا في الحياة الشخصية. وكمثالٍ على الانتقال الأسهل إلى الذات الحقيقية، لعلكم تتذكرون من الفصل الأول عندما أُعطيت بيغي فهمًا لضرورة "اتباع الحب". هنا، بينما نعيد النظر في سياق جديد في بعض المواضيع التي استكشفناها أولًا قرب نهاية ذلك الفصل، سيكون من المفيد العودة إلى بعض تعليقات بيغي لاستكمال هذه المناقشة ومنحها التوازن الذي تحتاجه الآن. في حالة بيغي، كما تتذكرون، قادها النور بلطف إلى إدراك أن حبها الفطري مرتبط بالموسيقى، وتحديدًا بمتعة الغناء، وفي حياتها بعد تجربة الاقتراب من الموت، عاد الغناء ليُصبح محور حياتها. بالنسبة لبيغي، لم يكن من الضروري أن تُطلّق زوجها، أو أن تجوب العالم بحثًا عن مُعلّمين روحيين، أو أن تترك عالمها القديم خلفها ككومة قمامة. كل ما كان ضروريًا في حياتها هو ببساطة أن تتذكر "أن تتبع حبها" إلى حيث تخلّت عنه، وأن تبدأ من جديد من هناك. وكل ما كان ضروريًا لذلك لم يكن الشجاعة بقدر ما كان البصيرة وفهم الذات، وهي هبة أخرى من النور، بالطبع، هبة قد تكفي للعديد من مُجرّبي تجربة الاقتراب من الموت لإرشادهم إلى الطريق، غير البعيد عن الوطن، حيث يجب عليهم الآن السير، حتى لو لم يكونوا متأكدين من وجهتهم النهائية. أما بالنسبة لبيغي، فقد كان هناك أيضًا شعور بالامتنان حفّز رحلتها، وكان ذلك أعظم هبة على الإطلاق. لقد أصبحت حياتي كلها لأردّ الجميل لهذا النور، بطريقة ما، لمجيئه إليّ وحبّه لي عندما كنتُ في أمسّ الحاجة إليه. لديّ شعور بأن هذا سيكون مشروعًا مدى الحياة. لقد رحلت "ذاتي القديمة"، وكل يوم أكتشف "ذاتي الجديدة". لا أعلم ما يخبئه المستقبل، لكنني سأبذل قصارى جهدي لأبقى منفتحًا على التغيير والنمو. أعلم أنني سأقضي بقية حياتي على الأرجح أتأقلم، بطريقة أو بأخرى، مع ما حدث لي في ذلك اليوم من أغسطس. لكنني لن أغيّره بأي ثمن! سيظلّ معي دائمًا، وآمل أن أجد طريقةً لمشاركته. من البديهي أن لكلّ شخص طريقًا مختلفًا، وأنّ طرق بناء الذات الحقيقية أو إعادة التواصل معها تساوي عدد المسافرين

الذين يسعون لاكتشاف موطئ قدمهم الحقيقي. سيحتاج البعض، مثل ماريا وروبرت، إلى المغامرة بعيدًا عن المكان الذي أخذتهم إليه حياتهم السابقة، والبحث عن رفقاء جدد على طول الطريق، واكتشاف نداء مختلف تمامًا يبنون عليه حياتهم من خلال بحثهم. آخرون، مثل بيغي وكريغ، لا يحتاجون سوى العودة إلى حديقة طفولتهم، إن جاز التعبير. سينفصل البعض، بينما يجد آخرون حياتهم العائلية وقد تحسّنت وتجددت. قد يكون طريق شخص آخر هو طريقك المسدود. وستكون مواهب النور المختلفة ضرورية لأنواع مختلفة من الرحلات. لكن النور يُعلّمنا أيضًا: إن كنتَ بحاجة إليها، فستحصل عليها. سيرشدك حب النور المتواصل في طريقك، بلا كلل، ويمنحك كل ما تحتاجه. الشيء الوحيد الضروري هو اتخاذ الخطوة الأولى الحاسمة التي لا رجعة فيها نحو العالم، والتي تقودك إلى الطريق الذي ساعدك قلبك المنفتح على إدراكه. البحث عن الذات: استخدام مواهب تجربة الاقتراب من الموت لقد رأينا حتى الآن في هذا الفصل القوة التي تمنحها موهبة قبول الذات لمُجرّب الاقتراب من الموت لإحداث تغييرات كبيرة في مفهومه عن ذاته وكيف تدعم الجوانب المختلفة لهذه الموهبة – زيادة احترام الذات والثقة بالنفس والشجاعة والبصيرة الذاتية – الفرد لإجراء نوع التغييرات الحياتية التي تعكس وتعزز بدورها الذات الناشئة حديثًا. ومع ذلك، فإن ما نواجهه الآن ليس مجرد الحاجة إلى فهم هذه الظواهر بشكل أعمق، بل هو تحدٍ أكبر: يجب أن نتعلم مرة أخرى كيفية تطبيق ما تعلمناه على حياتنا الخاصة. ولكن، أولاً، تحذير مهم: بالطبع، العديد من الأشخاص – ولا شك العديد من قراء هذا الكتاب – هم بالفعل "على المسار الصحيح" في حياتهم ويتصرفون إلى حد كبير من ذواتهم الحقيقية. لن يحتاج هؤلاء الأشخاص إلى تطبيق هذه الدروس، لأنهم فعلوا ذلك بالفعل. بينما قد يحتاج معظم الناس إلى "دورة تنشيطية" كهذه، فإن ما يلي موجه بالأساس للقراء الذين يشعرون أن هذا الفصل قد أثار شكوكهم حول ما إذا كانوا على اتصال بذواتهم الجوهرية، وإلى أي مدى، أو يعيشون كما خُلقوا. إن

كنت تشعر بذلك، فتابع القراءة: هذا لك. دعونا نتعمق في مسألة الأصالة هذه من خلال التأمل في ردود أفعالك تجاه ما عُرض هنا، بل وفي جميع أنحاء هذا الكتاب، وخاصةً في الفصلين الأول والرابع. لا بد أن هناك حالات معينة تماثلت معها، أو جعلتك تتوقف للحظة للتفكير في حياتك. خصص بضع دقائق الآن لاستحضار هذه الحالات، أو الأفضل من ذلك، أوقف القراءة عند نهاية هذه الفقرة واقرأها مرة أخرى. ما الذي تثيره هذه الحالات في ذهنك؟ هل تشير إلى بعض العراقيل في حياتك؟ نقاط تحول اتخذت فيها منعطفًا خاطئًا، بالنظر إلى الماضي؟ أوقات تصرفت فيها لمجرد إرضاء الآخرين على حساب احتياجاتك الأساسية؟ هل تذكرت إخفاقاتك في "اتباع حبك"، معتقدًا أنك بذلك كنت أنانيًا فحسب؟ لكن يمكنك طرح أسئلتك الخاصة، تلك التي تعرف وحدك أنها تنطبق عليك بقوة. خصص بعض الوقت الآن للتأمل والكتابة عن هذه الأمور في دفتر يوميات أو على أي ورقة متاحة لديك، أو على حاسوبك الشخصي. لا يهم الشكل، المهم هو عملية الاستقصاء الذاتي التي تُمكّن من إنجاز العمل الداخلي الضروري. عد إلى هذا الفصل فقط عند الانتهاء منه، وخصص ما تحتاجه من وقت. سيكون عليك أنت، بالطبع، أن تقرر ما ستفعله حيال اكتشافاتك الذاتية، إن وُجدت. ربما ستجلس معها قليلًا، وتتركها تختمر في ذهنك، أو تحلم بها، إن رغبت في ذلك. ربما لن تفعل شيئًا، أو يبدو أنك لا تفعل شيئًا. سيتحدث بعضكم إلى صديق مقرب، بينما قد يواصل آخرون التفكير فيها أو الكتابة عنها بأنفسهم. يمكنكم، إن رغبتم، الخضوع للعلاج النفسي لمتابعة هذه القضايا، والبحث عن وسائل أكثر جذرية لاستكشاف الذات، وتأسيس مجموعتكم الخاصة من مُجرّبي تجربة الاقتراب من الموت، والبحث عن مُعلّم روحي، أو، مثل روبرت وماريا، رسم مسار جديد تمامًا لحياتكم. لقد لاحظتُ بالفعل أن هناك طرقًا لا تُحصى للبحث عن الذات الحقيقية، ولا أحتاج إلا إلى تلخيص بعضها، ناهيك عن وصف أي منها. هذا عملكم، على أي حال، إذا قررتم الانخراط فيه. كل ما يمكنني فعله في هذا الصدد،

وهذا سيكون في فصلي الأخير، هو إرشادكم إلى بعض الموارد والبرامج المُحددة، وترككم تُكملون المسيرة من هناك. مع ذلك، لا تزال هناك بعض الإرشادات العامة والتذكيرات التي يُمكن استخلاصها من هذا الفصل والتي يُمكن لأي شخص الاستفادة منها. وكل هذا يتعلق بما يُمكن العثور عليه عند مُواجهة النور، سواءً من خلال الاقتراب من الموت أو بطريقة أخرى. هناك تعليمٌ جوهريٌّ من النور، يقول مُجرّبو تجربة الاقتراب من الموت إنه ينطبق على الجميع. ويمكن تلخيص هذا التعليم وهذا الفصل على النحو التالي: الجميع محبوبون بلا حدود، وبرحمةٍ لا تُوصف. هناك خطة، أو كما يُمكن القول، نوعٌ من المخطط لحياة كلٍّ منا، وبينما لكلٍّ منا حرية قبولها أو رفضها، فإن النور موجودٌ لمساعدتنا في إيجادها. إذا استطعنا أن ننفتح على النور، ونستدعيه في حياتنا، فسنُرشد، مع مرور الوقت، إلى طريقنا الخاص – وسنُدرك أنه طريقنا بلا شك لأنه سيمنحنا الفرح. الفرح في الحياة هو أصدق دليل على أننا نعيش حياةً صحيحة. ما يقتل هو الحكم؛ ما يشفي هو الحب. النور نفسه هو الحب فقط، ولا يُدين أبدًا؛ بل يدفعك برفقٍ نحو جوهر ذاتك. يُريدك أن تُدرك أن جوهر كيانك هو هذا النور – ليس شيئًا خارجيًا عنك. عندما تُصبح مُتماهيًا مع هذا النور، لن يكون لديك سوى الحب والرحمة لنفسك – ولكل شيء – وستتمكن من التخلي عن كل حكم. وبالمثل، يتم التغلب على إدانة الذات والشعور بالذنب وأشكال أخرى من تمزيق الذات. وعندما يسقط الحكم – ذلك الزارع القاسي للانقسام – لا يوجد سوى القبول – لكل شيء. وهذا ما يسمى بالحب. "من بين جميع التعاليم في العالم، فإن أعظمها هو الحب. ومن بين جميع دروس تجربة الاقتراب من الموت، لا يوجد شيء أعظم من أهمية الحب، بل وأولويته. وما تعلمناه من تجربة الاقتراب من الموت عن الحب هو أن كل شيء هو حب ومصنوع من الحب ويأتي من الحب".

الفصل التاسع من خلال زجاج خفيف: رؤية العالم بعيون مفتوحة

من تجربة الاقتراب من الموت في الفصل السابق، كان تركيزنا على الشعور بالذات الذي تميل تجربة الاقتراب من الموت إلى تعزيزه. هناك، توصلنا إلى فهم أن تأثير تجربة الاقتراب من الموت هو تحفيز نمو احترام الذات وقبول الذات، وبالتالي تعزيز شجاعة الفرد لمتابعة أسلوب حياة يتماشى مع ذاته الحقيقية. ومن بين الدروس العديدة ذات الصلة لنا من ذلك الفصل، ربما كان أهمها هو أهمية التعاطف مع الذات. هنا، ينعكس اتجاه تركيزنا بحيث ننظر، لا إلى الذات، بل إلى العالم كما نراه من خلال عيون من يمر بتجربة الاقتراب من الموت. وبذلك، نعود فعليًا للحظة إلى بعض ما أثاره الفصل الخامس، حيث حاولتُ رسم صورة لمَن يمرون بتجربة الاقتراب من الموت من حيث مجموعة مميزة من المعتقدات والمواقف والقيم التي تميل إلى الظهور في أعقاب تجربة الاقتراب من الموت. هذا النمط من الآثار النفسية هو، بطريقته الخاصة، أيضًا رؤية عالمية، ومصفاة مميزة تُمكّن من يمر بتجربة الاقتراب من الموت من رؤية العالم العادي وتجربته بحساسية وتقدير متزايدين. ونتيجة لذلك، يتحول التعاطف مع الذات الموجه إلى الخارج إلى تعاطف مع الآخرين – وهذا، كما سنرى، هو، باختصار، ربما الدرس الأساسي الذي يجب أن نستوعبه في هذا الفصل. أقول "استيعاب" عمدًا، لأن مهمتنا هنا ليست مجرد فهم أن من يمر بتجربة الاقتراب من الموت يرى العالم الآن من خلال عيون مليئة بالتعاطف، ولكن أن نتعلم أن نرى العالم بهذه الطريقة بأنفسنا. كيف يمكننا أن نبدأ في استيعاب هذا المنظور – وفي الواقع، كيف يمكننا أن نبدأ بالفعل في القيام بذلك حتى دون وعي منا – هو عمل هذا الفصل، ولكن إمكانية ذلك هي، بالطبع، الفرضية الكاملة لهذا الكتاب. ويشارك أصحاب تجربة الاقتراب من الموت هذه

القناعة أيضًا. كما قال لي صديقي، ستيف، الذي التقينا به لأول مرة في الفصل الأول، "من الممكن اكتساب كل المعرفة التي يتعلمها الأشخاص عند الموت، دون أن يموتوا. ليس عليك أن تموت للوصول إلى هناك." كيف، إذن، يمكننا أن نبدأ في التقاط هذه المعرفة ونتبع طريقة أصحاب تجربة الاقتراب من الموت في تجربة العالم؟ بادئ ذي بدء، يبدو أن هناك طريقتين متميزتين للتعلم متاحتين لنا، والتي، على الرغم من أنه يمكننا بالتأكيد عزلهما لأغراض استدلالية، قد تعملان معًا في كثير من الأحيان بطرق تآزرية.الأول يعمل بمبدأ العدوى، بينما ينطوي الثاني على جهد متعمد لمحاكاة سلوك من مروا بتجربة الاقتراب من الموت وبالتالي وضع ما تعلمه المرء عن طريقة وجودهم في العالم موضع التنفيذ. في هذا الفصل، ندرس كلا من هاتين الطريقتين للتعلم، على الرغم من أننا سنبدأ بالتركيز في الغالب على الطريقة الأولى. تجربة الاقتراب من الموت كفيروس حميد كما تعلمون الآن، كانت المعلومات حول تجربة الاقتراب من الموت متاحة منذ منتصف سبعينيات القرن الماضي، منذ ظهور العمل الرائد لإليزابيث كوبلر روس وريموند مودي بمثل هذا التأثير الكهربائي، ومنذ ذلك الوقت، أصبح العالم الغربي على الأقل على دراية كبيرة بالقصص التي يرويها الناجون من الاقتراب من الموت عن رحلاتهم إلى النور. في الواقع، لم يهدأ مستوى الانبهار الشعبي بهذه التجارب، على الرغم من أنه كان له بالتأكيد بعض القمم المتميزة ذات الاهتمام الشديد بشكل خاص، ولا تزال تجربة الاقتراب من الموت حتى يومنا هذا عنصرًا أساسيًا في ثقافتنا الجماهيرية. من الغريب إذن، رغم كل الاهتمام الذي حظيت به هذه الظاهرة، وخاصة عبر وسائل الإعلام، وعبر الإنترنت هذه الأيام، أنه لم تُجرَ أي أبحاث تُذكر لدراسة آثار كل هذه المعلومات حول تجارب الاقتراب من الموت على من لم يخوضوا هذه التجربة بأنفسهم – وهم بالطبع الأغلبية العظمى من البشر على هذا الكوكب! إن حقيقة أننا، بعد كل هذا الوقت، لا نزال نعرف القليل جدًا عن كيفية استجابة معظم دول العالم

للكم الهائل من المواد المتاحة حاليًا حول تجارب الاقتراب من الموت، تشير إلى ثغرة كبيرة في مجال دراسات الاقتراب من الموت، وضرورة سدّها من خلال تحقيقات دقيقة ومنهجية. وبالطبع، سيكون من المُضلّل التلميح إلى أننا لا نملك أي بيانات تتعلق بهذه المسألة. فقد أُجريت بالفعل، على سبيل المثال، عدد من الاستطلاعات لفئات مهنية مختلفة، مثل الأطباء والممرضين وعلماء النفس ورجال الدين، في الولايات المتحدة، ولمجتمعات مختارة في أماكن أخرى استفسرت عن معرفتهم وقبولهم لتجارب الاقتراب من الموت. وهناك بطبيعة الحال مجموعة متناثرة من الرسائل المنشورة والعديد من الرسائل غير المنشورة، والتي أستشهد ببعضها في الفصول اللاحقة، والتي تقدم شهادة بليغة ومؤثرة حول قوة أدب تجارب الاقتراب من الموت في توفير الراحة والأمل والإلهام للأفراد الذين لم يمروا بهذه التجارب بأنفسهم. تشير هذه الاستطلاعات والروايات الشخصية بالتأكيد إلى التأثير الذي قد تحدثه المعلومات حول تجارب الاقتراب من الموت على مجموعات وأفراد مختارين، لكنها لا تزال بعيدة كل البعد عن الدراسات الدقيقة الموجهة إلى مسألة كيفية تلقي السكان لهذه المعلومات على نطاق واسع. في الواقع، هناك دراستان فقط أعرفهما حاولتا بوعي استكشاف هذا السؤال، وإن كان ذلك مع عينات من غير المجربين الذين ما زالوا بعيدين جدًا عن تمثيل الناس بشكل عام. وقد وصف عالم الاجتماع الراحل تشارلز فلين أول هذه الدراسات قبل بضع سنوات في كتابه "بعد ما بعد الموت" وكان بعنوان "مشروع الحب". مثّل هذا المشروع محاولة فلين لتوضيح بعض الدروس الأخلاقية من تجربة الاقتراب من الموت، وذلك من خلال مطالبة طلابه في صفوف علم الاجتماع بجامعة ميامي بولاية أوهايو ببذل جهد محدد طوال فصل دراسي "للتواصل بمحبة مع شخص ما كانوا ليتواصلوا معه لولا ذلك".٢ من الواضح أن فلين كان يستخدم هنا استراتيجية تعلم قائمة على محاكاة مباشرة واضحة لتوجهات من يمر بتجربة الاقتراب من الموت تجاه الآخرين. مع أن دوراته لم تكن تُعنى بشكل

رئيسي بتجارب الاقتراب من الموت، إلا أن فلين ألقى محاضرات عنها، مؤكدًا على أن هذه التجارب تميل إلى غرس موقف أكثر محبة وتعاطفًا تجاه الآخرين، كما عرض مقاطع فيديو تُظهر من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. علاوة على ذلك، وكدليل على نوع النشاط الذي كان يسعى لتشجيعه لدى طلابه، طلب فلين منهم أيضًا قراءة كتاب "الحب" لليو بوسكاليا، والذي كان شائعًا آنذاك،٣ وعرض عليهم مقاطع فيديو لمحاضرات بوسكاليا. في المجمل، شارك أكثر من ٤٠٠ طالب في "مشاريع الحب" هذه. قيّم فلين نتائج أنشطة طلابه من خلال مجموعة من الاستبيانات والمذكرات الشخصية. أظهرت نتائجه أدلة قوية على أن هذه التفاعلات أدت إلى زيادة الشعور بالاهتمام الرحيم بالآخرين بشكل عام (أبلغ أكثر من ٨٠% من طلابه عن هذا التأثير) بالإضافة إلى شعور أكبر بقيمتهم الذاتية (كما أشار حوالي ٦٥% من هؤلاء الطلاب). علاوة على ذلك، مالت هذه التأثيرات إلى الاستمرار، وإن كان مع بعض التراجع، كما أظهر استطلاع متابعة أُجري بعد عام. وبطبيعة الحال، فإن هذه المحاولة لتعزيز "دروس الحب النابعة من تجربة الاقتراب من الموت"، كما قال فلين دون خجل،٤ تتجاوز بكثير مجرد دراسة آثار مجرد التعرض لمعلومات تجربة الاقتراب من الموت، وهو ما سنتناوله بشكل رئيسي قريبًا. ومع ذلك، تشير الأبحاث الأحدث إلى أنه ليس من الضروري بأي حال من الأحوال حث الأشخاص على المشاركة بشكل نشط لكي يبدأوا في تجربة بعض فوائد تجارب الاقتراب من الموت لأنفسهم. ويبدو أنه، على الأقل بالنسبة للأشخاص المنفتحين على تجارب الاقتراب من الموت أو المهتمين بها، قد يكون التعرض البسيط كافيًا لإحداث نفس النوع من التغييرات – وأكثر – التي وجدها فلين مميزة لطلابه. هنا، أشير إلى بعض أعمالي الحديثة، التي نُشرت ككتاب تحت عنوان مشروع أوميغا.٥ شمل الجزء ذو الصلة من تلك الدراسة أربعة وسبعين شخصًا مروا بتجربة الاقتراب من الموت، وخاصةً هنا، مجموعة ضابطة مكونة من أربعة وخمسين شخصًا

معروفين باهتمامهم بتجربة الاقتراب من الموت ولكن لم يسبق لهم أن خاضوا مثل هذه التجربة بأنفسهم. عند فحص نمط تغيرات المعتقدات والقيم، وجدت أن المجموعة الضابطة أظهرت العديد من التأثيرات نفسها التي أظهرها من مروا بتجربة الاقتراب من الموت منذ أن أصبحوا مهتمين بها، ومع ذلك، ومن غير المستغرب، كان حجم هذه التغييرات عادةً أقل إلى حد ما من تلك التي ظهرت على من مروا بتجربة الاقتراب من الموت أنفسهم. ومع ذلك، أظهرت النتائج بوضوح أن أعضاء المجموعة الضابطة شعروا بأنهم أصبحوا أيضًا أكثر تقديرًا للحياة، وأكثر قبولًا لذواتهم، وأكثر اهتمامًا بالآخرين بتعاطف، وأكثر روحانية، وأقل مادية، وما إلى ذلك – باختصار، لقد عكسوا نفس نوع ملف القيم مثل من مروا بتجربة الاقتراب من الموت الفعليين، ويفترض أن ذلك كان نتيجة لانجذابهم إلى عالم هذه التجارب. ليس هذا فحسب، بل كشف المزيد من التحليل أن التحولات في القيم والنظرة التي أبلغت عنها المجموعة الضابطة تميل إلى الاستمرار ولم تتلاشى بمرور الوقت. في بعض الحالات، كان هؤلاء الأشخاص يصفون تغييرات استمرت بالفعل لما يقرب من عقدين من الزمن. علاوة على ذلك، وجدت أنه لا تزال هناك تحولات أخرى دائمة في المعتقدات والقيم للمجموعة الضابطة والتي أظهرت أنهم انتقلوا إلى مواقف لا يمكن تمييزها تقريبًا عن الآراء التي يعبر عنها عادةً من جربوا الاقتراب من الموت. على سبيل المثال، مثل من جربوا الاقتراب من الموت، أظهرت الغالبية العظمى من الضوابط الآن أيضًا حساسية بيئية متزايدة واهتمامًا أكبر برفاهية الكوكب بعد تعرضهم لمواد الاقتراب من الموت. علاوة على ذلك، أشار أكثر من ٨٠ في المائة من الضوابط إلى انخفاض الخوف من الموت، وأكدت نسبة مماثلة أن إيمانهم بالحياة بعد الموت قد زاد – وهي آثار، مرة أخرى، نموذجية لتلك التي وصفها من جربوا الاقتراب من الموت. بشكل عام، إذن، فإن النمط العام لبياناتنا هنا يعطينا اقتراحًا قويًا بأن مجرد اكتساب المعرفة حول تجارب الاقتراب من الموت يمكن أن يعمل مثل "فيروس حميد"؛ أي

أنـه بتعـريض نفسـك لمعلومـات متعلقـة بتجربـة الاقتـراب مـن المـوت، يمكنـك أن "تلتقطها"، لأن هذه التجربة تبدو مُعدية. لذلك، يبدو من المعقول تمامًا القول إنه بهذه الطريقة يمكنك جني بعض فوائد تجربة الاقتراب من الموت – ربما مدى الحياة – دون الحاجة إلى دفع نفسك ثمنًا باهظًا لإلقاء نفسك تحت عجلات أقرب قطار قادم، كما لو كنت آنا كارنينا في عصرنا، من أجل استثارة هذه التجربة. من الواضح أن هذا الكتاب مبني على هذه الفرضية تحديدًا، وإذا كان صحيحًا، فلا بد أنك بدأت تُظهر بعض علامات الإصابة بالحالة التي "يعاني" منها من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت، وبالتالي يرون العالم بعيون لا تختلف عن عيونهم. على أي حال، هناك مؤشر محتمل آخر على الطريقة التي قد يؤدي بها التعرض لمعلومات حول تجارب الاقتراب من الموت إلى إحداث تغييرات في القيم الشخصية مماثلة لتلك النموذجية لمرضى الاقتراب من الموت أنفسهم، يأتي من دراسة أجراها الطبيب النفسي بروس جريسون، الذي كان لسنوات عديدة محرر مجلة دراسات الاقتراب من الموت.٦ في عام ١٩٨٣، نشر جريسون نتائج استطلاع للقيم الشخصية استند إلى عينة من ٨٩ شخصًا مروا بتجربة الاقتراب من الموت بالإضافة إلى ١٧٥ عضوًا في الجمعية الدولية لدراسات الاقتراب من الموت (IANDS) الذين لم يمروا بتجارب الاقتراب من الموت ولكن كان لديهم، من الواضح، اهتمام كافٍ بها للانضمام إلى منظمة مكرسة لدراستهم.٧ في بحثه، اهتم جريسون بشكل خاص بأربع مجموعات من القيم الشخصية؛ تحقيق الذات، والإيثار، والروحانية، والنجاح في الحياة. وقد طلب من جميع المشاركين تقييم هذه العوامل من حيث أهميتها الشخصية بالنسبة لهم. والأمر المفيد في نتائج جريسون هو مدى تشابه مجموعتيه – مرضى الاقتراب من الموت والمهتمين بتجارب الاقتراب من الموت – في ملفات تعريف القيم الخاصة بهم. صنفت كلتا المجموعتين قيم تحقيق الذات والإيثار والروحانية على أنها مهمة للغاية بالنسبة لهما، ولم يكن هناك فرق إحصائي بينهما. ومع ذلك، قللت كلتا المجموعتين

من أهمية النجاح في الحياة، على الرغم من أن مجموعة تجارب الاقتراب من الموت كانت إحصائيًا أقل إلى حد ما في هذا البعد. ومع ذلك، بشكل عام، وكما هو الحال مع نتائج مشروع أوميغا، نرى أن ملفات تعريف القيم للأشخاص المهتمين بتجارب الاقتراب من الموت تميل إلى محاكاة ملفات تعريف الأشخاص الذين مروا بهذه التجارب بالفعل. بالطبع، قد تكون هناك أسباب مختلفة لذلك، ولكن أحد الاحتمالات التي يبدو أنها لعبت دورًا مساهمًا قويًا هو أن الشهادات المقنعة لمن خاضوا تجارب الاقتراب من الموت حول ما يهم في الحياة أثرت بشكل كبير على أولئك الأشخاص الذين انجذبوا إلى ظاهرة الاقتراب من الموت بما يكفي ليصبحوا أعضاء في منظمة مثل IANDS في المقام الأول. هنا، على الأقل، تحقيق آخر تتوافق نتائجه مع فرضية الفيروس الحميد التي طرحناها. لقد أثارت نتائج الدراسات التي لخصتها لكم هنا، وخاصة آثارها، اهتمامي، وكما جادلت بالفعل، تستحق المزيد من الاهتمام من جانب باحثي تجارب الاقتراب من الموت. وكجهد أولي لتحقيق هذه الغاية، أجريت قبل بضع سنوات دراسة استقصائية غير رسمية خاصة بي، والتي تم تكرارها مرتين منذ ذلك الحين، والتي تجمع بين جوانب نهج فلين مع شيء من منهجية مشروع أوميغا. وعلى الرغم من أنها ليست أكثر من مجرد تافهة، إلا أنها توفر بعض الأدلة الإضافية المثيرة للاهتمام حول كيفية تأثير المعلومات المتعلقة بتجربة الاقتراب من الموت على السكان المستهدفين بطرق لا تختلف كثيرًا عن تلك التي كُتب من أجلها هذا الكتاب. اختبار فرضية الفيروس الحميد كما ذكرت في بداية هذا الكتاب، من عام ١٩٨٥ إلى عام ١٩٩٤، قدمت دورة جامعية حول تجربة الاقتراب من الموت في جامعة كونيتيكت. وفي النهاية، كان يتم تدريسها في كل فصل دراسي، وكان عدد المسجلين فيها عادةً حوالي ٣٥ إلى ٤٠ طالبًا، وعلى مر السنين، ربما كان لدي ما يقرب من ٥٠٠ طالب. في هذه المادة، طلبتُ من طلابي الاحتفاظ بمذكرات يومية موسعة، يدونون فيها ردود أفعالهم وتعليقاتهم على الدروس، والقراءة المطلوبة،

والأحداث في حياتهم أو حياة الآخرين المتعلقة بالمواضيع التي درسناها خلال الفصل الدراسي. من خلال قراءتي لهذه المذكرات وأوراق طلابي الفصلية، وكذلك من خلال مناقشاتي معهم، أدركتُ في كثير من الأحيان أن المادة، عمومًا، تميل إلى أن يكون لها تأثير واضح، وفي عدد من الحالات، أقول، تأثير شخصي وعميق، على طلابي. مع ذلك، كنتُ مترددًا في محاولة تقييم هذه الآثار بأي طريقة دقيقة ودقيقة، خشية أن يُنظر إليّ على أنني أستثمر شخصيًا بشكل واضح في كيفية استجابة الطلاب لتدريسي. في الواقع، لهذا السبب، أوضحتُ في بداية الفصل الدراسي أنني أرحب بجميع وجهات النظر، بما في ذلك أشد أشكال الشك، وأدعو طلابي ببساطة إلى دراسة المادة التي قدمتها بروح من الاستقصاء المنفتح، ليتمكنوا من خلالها من التوصل إلى استنتاجاتهم الخاصة حول تجربة الاقتراب من الموت.

ما الذي عُرض فعليًا في المادة؟ بدأتُ بتقديم لمحة عامة عن تجربة الاقتراب من الموت، ثم قضيتُ بضع حصص دراسية أعرض فيها مقاطع فيديو لأشخاص يروون تجاربهم. تلا ذلك حضور ثلاثة أشخاص من ذوي تجارب الاقتراب من الموت لمشاركة تجاربهم الشخصية مباشرةً مع الطلاب. أحيانًا، طوال الفصل الدراسي، كنتُ أُقسّم الطلاب إلى مجموعات صغيرة لمناقشة القضايا التي نتناولها في المقرر، وكنتُ دائمًا أول من يبدأ الحصة بعد زيارة ذوي تجارب الاقتراب من الموت. في النهاية، راجعنا ما نعرفه الآن عن تجربة الاقتراب من الموت والنماذج التفسيرية المختلفة التي طُرحت لشرح التجربة، مع الأخذ في الاعتبار مواضيع مثل دراسات المصداقية (من النوع الذي عرضته في الفصل الثاني)، وتجارب الاقتراب من الموت لدى الأطفال، وتجارب الاقتراب من الموت المخيفة، والانتحار، والبحوث عبر الثقافات، وغيرها. في النصف الثاني من المقرر، قدمتُ موادًا حول ظواهر أخرى متعلقة بتجارب الاقتراب من الموت، مثل رؤى فراش الموت، وتجارب الخروج من الجسد، والتجارب الروحانية، ثم خصصتُ جزءًا من المقرر لدراسة آثار تجارب الاقتراب من الموت.

مع اقتراب نهاية المقرر، أُوليَت بعض الاهتمام، وإن لم يكن كافيًا، للأسئلة التخمينية الأوسع نطاقًا التي أثارتها تجارب الاقتراب من الموت وتداعياتها التطورية المحتملة. خلال الفصل الدراسي، كنتُ أحضر إلى الفصل ثلاثة أشخاص على الأقل ممن خاضوا تجارب الاقتراب من الموت، عادةً لمناقشة الآثار اللاحقة، بالإضافة إلى متحدثين ضيوف آخرين، بمن فيهم باحثون. كما أجريتُ عددًا محدودًا – عادةً اثنتين – من الفصول التجريبية، حيث صممتُ، على سبيل المثال، تمارين تطلب من الطلاب مواجهة موتهم أو التأمل في تداعيات مراجعة الحياة على حياتهم (كما فعلتَ في الفصل السادس). في المجمل، اجتمعنا ثمانية وعشرين مرة على مدار أربعة عشر أسبوعًا، واستمرت كل حصة حوالي خمس وسبعين دقيقة. للقراءة، خصصتُ كتاب "حياة بعد حياة" لريموند مودي، وكتابي "التوجه نحو أوميغا"، وأحد كتب سكوت روغو، "حياة بعد الموت"، وذلك لمناقشته الظواهر الخارقة للطبيعة المتعلقة بتجارب الاقتراب من الموت (لم يُناقش موضوع الحياة بعد الموت نفسه إلا بشكل عابر ولم يكن موضوعًا رئيسيًا في الدورة)، وأخيرًا، عمل مايكل تالبوت، بعنوان "الكون الهولوغرافي"، الذي قدم منظورًا نظريًا موحدًا حول كيفية فهم الشذوذات مثل تجارب الاقتراب من الموت ضمن نهج علمي "نموذجي جديد". أي نوع من الطلاب كان هذا المقرر؟ أجريتُ استطلاعًا غير رسمي في البداية لمعرفة ما قد يعرفه هؤلاء الطلاب بالفعل عن تجارب الاقتراب من الموت، وما هي وجهة نظرهم فيها. بشكل عام، لم يكن لدى هؤلاء الطلاب، وهم في الغالب طلاب في السنة الثالثة أو الرابعة، معرفة كبيرة عن تجارب الاقتراب من الموت، ويبدو أن معظم ما يعرفونه كان مبنيًا على مصادر غير موثوقة أو مثيرة للسخرية، مثل البرامج الحوارية والصحف الصفراء ومقالات المجلات والأفلام. وهكذا، وكقاعدة عامة، كانوا يميلون إلى دخول المقرر بمعرفة سطحية إلى حد ما، بل سطحية في الغالب، عن تجربة الاقتراب من الموت. ومع ذلك، كان معظم هؤلاء الطلاب منفتحين عليها، وأعربوا عن فضولهم لمعرفة

المزيد. كان المتشككون بشدة أو المنكرون الصريحون نادرين نسبيًا (مع أنني كنتُ منهم)، لكن عددًا لا بأس به من الطلاب أعربوا عن درجة من الشك أو أشكال أخرى من التحفظات بشأن تجارب الاقتراب من الموت في بداية الفصل الدراسي. باختصار، هؤلاء الطلاب، على الرغم من كونهم مختارين ذاتيًا وموهوبين بشكل عام، لم يكونوا في البداية "مؤمنين حقيقيين" بأي حال من الأحوال، ولم يكونوا على دراية خاصة بتجارب الاقتراب من الموت. كمجموعة، يمكن وصفهم في بداية المقرر، إذن، بأنهم مهتمون بالموضوع ولكن لديهم الكثير من الأسئلة حوله. ما نريد معرفته، بالطبع، هو كيف أثر تعرضهم لمقرر دراسي كامل الفصل الدراسي حول تجارب الاقتراب من الموت عليهم؟ لقد ذكرتُ بالفعل أنني كنت مترددًا في الاستفسار عن هذا الأمر خوفًا من أن أبدو مهتمًا بالنتيجة. وبناء على ذلك، فقد لاحظت بنفسي لسنوات عديدة أن العديد من الطلاب أعطوا مؤشرات واضحة على أن الدورة كان لها تأثير قوي وإيجابي عليهم.في الفصل الدراسي الربيعي لعام ١٩٩٣، وبينما كنت أفكر في مسألة تأثير تجارب الاقتراب من الموت بناءً على نتائج مشروع أوميغا، قررت، على الفور، أن أطلب من طلابي ملء استبيان صغير لي في نهاية الدورة (الذي أعددته للتو في اليوم السابق). وبالتالي، لم يكونوا على علم بهذا التقييم الذاتي، وبالتأكيد لم أخطط له. تصادف وجود ثمانية وعشرون طالبًا في الفصل في اليوم الذي أجريت فيه الاستبيان. يتكون الاستبيان نفسه من ثماني مجموعات من عبارات الاختيار من متعدد، والتي تبدأ جميعها بالجذع، "نتيجة لأخذ هذه الدورة ..."، وسؤالين مفتوحين. طُلب من الطلاب في تعليمات مكتوبة الإجابة بشكل مجهول وبأكبر قدر ممكن من الصدق. أعرض نتائج هذه الدراسة في عدة فصول مختلفة من هذا الكتاب، ولكن هنا، أسلط الضوء ببساطة على تلك التي تهمنا بشكل خاص في هذا السياق. تتعلق هذه بشكل رئيسي بكيفية رؤية الطلاب لتجربة الاقتراب من الموت نفسها، وما أبلغوا عنه من تغيرات في قيمهم ورؤاهم للعالم.

تناولت العبارة الأولى مصداقية تجارب الاقتراب من الموت. قال سبعة وعشرون من أصل ثمانية وعشرين طالبًا (٩٦%) إنهم أصبحوا الآن أكثر اقتناعًا بمصداقية تجارب الاقتراب من الموت، بينما ظل رأي شخص واحد دون تغيير. عندما نتذكر أن معظم هؤلاء الطلاب كانوا بالفعل منفتحين على تجارب الاقتراب من الموت في المقام الأول، فإن حقيقة أن شعورهم بمصداقية تجربة الاقتراب من الموت قد ازداد بشكل شبه عالمي أمر جدير بالملاحظة بشكل أكبر. حتى المتشككون مالوا إلى الذوبان أمام الأدلة المتعلقة بتجارب الاقتراب من الموت. ردًا على بند آخر، شعر سبعة عشر طالبًا (٦١%) نتيجة لأخذهم المقرر أنهم أصبحوا الآن أفرادًا أكثر توجهًا روحانيًا، بينما أبلغ بقية الطلاب عن عدم حدوث أي تغيير. فيما يتعلق بالشعور بالهدف، كان تسعة عشر طالبًا (٦٨%) أكثر اقتناعًا بأن لحياتهم هدفًا، بينما لم يتغير جميع الباقين باستثناء واحد. أخيرًا، أفاد عشرون طالبًا (٧١%) بأن أفكارهم عن الله قد تغيرت نتيجةً للدورة، منهم ثمانية طلاب (٢٩%) صرّحوا تحديدًا بأن إيمانهم بالله قد تعزز. لم يُبلغ أحدٌ عن ضعف إيمانه بالله، مع أن ثمانية طلاب آخرين (٢٩%) أشاروا إلى أن أفكارهم عن الله لم تتغير. مع أن عدد الحالات هنا قليل، إلا أن النتائج متسقة تمامًا في الإشارة إلى تأثير الدورة على القضايا التي بحثتُ فيها. لكن، لنكن صريحين، الإحصاءات وحدها تُضفي رتابةً على الموضوع، لذا لإضفاء بعض الحيوية، دعوني أختار لكم مجموعةً من الاقتباسات الموجزة التي اعتاد عليها هؤلاء الطلاب لأنشرها أمامكم. بهذه الطريقة، سترون بأنفسكم إلى أي مدى تُخفي هذه الإحصاءات المجردة طبيعة وعمق التغييرات التي أبلغوا عنها.
أشعر أنني أصبحت أكثر روحانية، كما عزز ذلك اعتقادي بعدم أهمية الثروة والأشياء المادية. أشعر أن أهم ما اكتسبته من دراستي لتجربة الاقتراب من الموت هو شعور روحي أسمى وإيمان أكبر بالله. لقد قلّ خوفي من الموت... [و] أصبحتُ أكثر روحانية. [ما] استفدتُ منه أكثر من دراسة تجارب الاقتراب من الموت هو أن

الحب هو القوة الدافعة للبشرية جمعاء. لقد أعدتُ تقييم معتقداتي حول الله والتناسخ والروحانية، حيث أصبح إيماني بها أقوى. شعرتُ أنني، مع هذه الدورة، قد نضجتُ كشخص. ما استفدتُه من دراسة تجربة الاقتراب من الموت هذا الفصل الدراسي: (١) مزيد من التعاطف مع جميع الناس؛ (٢) خوف أقل من نهاية هذه الحياة؛ (٣) مزيد من الانفتاح لتعلم أكبر قدر ممكن، بينما لا يزال بإمكاني ذلك. لقد وجدتُ روحانية كانت مختبئة في داخلي. أرى كيف أؤثر على الآخرين أكثر، وأريد أن أدع هذه الروحانية الجديدة تنمو بمرور الوقت. لقد شعرتُ بتحرري من الكثير من الجوانب السلبية للحياة. لقد اكتسبتُ بعض المعرفة الذاتية العميقة وشعورًا متزايدًا بقيمة الذات. لقد أصبحتُ أكثر تقديرًا للحياة والحب. أشعرُ بسلبية أقل – وعداوة أقل تجاه الآخرين. أشعر أن هذه الدورة كانت مفيدة للغاية في حياتي. نظرة أكثر روحانية لنفسي وللعالم. فهم ما هو مهم حقًا [باستخدامها للأحرف الكبيرة] في الحياة، وانفصال عن بعض القيم المادية التي كانت لدي. كان التعرض لتجارب الاقتراب من الموت مثيرًا للاهتمام ومستنيرًا. أشعر أن هذه الدورة جعلتني أكثر انفتاحًا واهتمامًا.... لقد منحتني تجربة الاقتراب من الموت نظرة إيجابية للموت والحياة. وقد تكرر هذا المسح القصير الخاص بي منذ ذلك الحين في دورتين أخريين من دورات تجربة الاقتراب من الموت – إحداهما قمت بتدريسها في الفصل الدراسي التالي، والأخرى دورة ذات هيكل مماثل في جامعة أخرى – بنتائج متطابقة تقريبًا. وهذا يوضح أن هذه النتائج لا تعتمد بأي شكل من الأشكال على المدرس المعني، ويزيد من احتمالية عزوها فقط إلى محتوى المادة المقدمة في دورات تجربة الاقتراب من الموت. الآن وقد أصبح لدينا صورة عامة عن نتائج هذه الدراسات، ما هو الاستنتاج المعقول فيما يتعلق بفرضية الفيروس الحميد؟ على الرغم من صغر حجم العينات المُختارة ذاتيًا، وطابعها العشوائي، إلا أن هناك نتيجة عامة واحدة تبرز من هذه الدراسات لا يمكن إنكارها: عبّر هؤلاء الطلاب عن مشاعر وأحاسيس وقيم ومعتقدات

لا يمكن تمييزها عن تلك التي يعبّر عنها عادةً من جربوا الاقتراب من الموت. وأشار هؤلاء الطلاب إلى أن التأثيرات نفسها التي يميل من جربوا الاقتراب من الموت إلى نسبتها إلى تجربتهم، مستمدة من اطلاعهم على مقررهم الدراسي حول تجارب الاقتراب من الموت. ويتوافق هذا مع فرضية الفيروس الحميد: إذ يبدو أن بعض فوائد تجربة الاقتراب من الموت يمكن أن تنتقل بشكل غير مباشر، بمجرد تقديم معلومات ذات صلة بالموضوع للأفراد المهتمين بتجارب الاقتراب من الموت أو الذين أصبحوا مهتمين بها. ومن الواضح أن الآثار عميقة. وبالنسبة لقراء هذا الكتاب تحديدًا، هناك الآن أدلة إضافية تدعم ليس فقط فكرة أن ما حدث لطلابي يمكن أن يحدث لك أيضًا، بل إنه حدث بالفعل على الأرجح. ومع ذلك، قبل أن نبالغ في حماسنا لفكرة أن تجربة الاقتراب من الموت بمثابة فيروس حميد، علينا بالطبع أن نحذر. حتى لو أخذنا هذه النتائج على محمل الجد، يجب أن نعترف، على سبيل المثال، أننا في هذه المرحلة لا نعرف مدى دلالة هذه النتائج على التغيرات العميقة أو ما إذا كانت طويلة الأمد، كما يبدو أن آثار تجارب الاقتراب من الموت نفسها. يمكننا بالفعل إثارة مجموعة من الأسئلة التفسيرية الإضافية من هذا النوع، والتي لا يمكن حلها إلا من خلال الأبحاث المستقبلية نفسها. ومع ذلك، فإن هذه النتائج الجديدة، إلى جانب نتائج الدراسات التي ذكرتها بالفعل، توفر لنا أساسًا معقولًا للاعتقاد بقوة تجربة الاقتراب من الموت في التأثير ليس فقط على أولئك الذين مروا بهذه التجربة، ولكن أيضًا على أولئك المستعدين لفتح أنفسهم لدروسها. المزيد من الأدلة على فرضية الفيروس الحميد: بعض الحالات التاريخية بالطبع، في حين أن البحث المنهجي حول فرضية الفيروس الحميد سيحسم بعض الشكوك المعلقة التي تحدثت عنها للتو، إلا أن لدينا بالفعل المزيد من الأدلة المتاحة لنا والتي تشير إلى صحتها. ما أشير إليه هنا هو وفرة التقارير القصصية التي جمعها العديد من باحثي تجارب الاقتراب من الموت خلال عملهم، والمتعلقة بآثار التعرّف على تجارب

الاقتراب من الموت على من لم يخوضوا هذه التجربة بأنفسهم. ومن غير المستغرب أن تأتي معظم هذه المعلومات على شكل رسائل وشهادات أخرى عابرة، كتلك التي تُشارك شفويًا في المؤتمرات، وبعضها مستمد من مقابلات مع أشخاص لم يختبروها. في هذا القسم، أقدم عينة صغيرة فقط من هذه المواد لتوضيح مدى قدرة بعض الأشخاص على محاكاة من خاضوا تجارب الاقتراب من الموت بمجرد الانغماس في أدبيات تجارب الاقتراب من الموت. وفي الفصل الحادي عشر، ستكون هناك المزيد من الحالات من هذا النوع، لتعزيز هذه النقطة. ولكن دعوني أبدأ هنا برجل يُدعى جيمس، الذي كتب لي ليشاركني أثر قراءته لأدبيات تجارب الاقتراب من الموت لسنوات عديدة. وكما سترون، فهو ليس مجرد مثال على تأثير الفيروس الحميد، بل هو، مثلي، من دعاة الفرضية التي استنتجها بشكل مستقل. لم أُحصي جميع آثار تجربة الاقتراب من الموت عليّ بشكل كامل، لكنني أظن أنه إذا كان هذا [قراءته لهذه الأدبيات] قد أثر عليّ بهذه القوة، فلا بد أن هناك الكثير ممن لم يجربوا الموت والذين تأثروا به بشدة. ثم يتابع جيمس سرد بعض التغييرات التي لاحظها في نفسه على مر السنين: لقد قللت تجارب الاقتراب من الموت بشكل كبير من أي خوف من الموت كان لدي. في الواقع، لقد أزالته. لديّ نظرة إيجابية للغاية للموت، وبداية صورة أوضح بكثير عن الحياة بعد الموت. لقد أثرت تجارب الاقتراب من الموت حياتي الروحية بمساعدتها على نقلها من التصوف إلى طريقة أكثر مباشرة لرؤية الأشياء. كما قدمت و/أو أوضحت العديد من المفاهيم الروحية التي لم أتمكن من رؤيتها بوضوح، مثل التناسخ والآثار المليئة لمراجعة الحياة. لقد أبرزت هذه المفاهيم كشيء حقيقي، وليس مجرد شيء مأمول وقُدم لنا كنظريات لاهوتية وأساطير. لقد عززت تجارب الاقتراب من الموت إدراكي لأهميّة الحب كقوة حية، وكمعنى وهدف لجميع أفعالنا وكل شيء. كما عززت إيماني بأن ما هو روحاني حقّاً يتجاوز بكثير معتقدات وقيود أيّ دين (كما يبدو أن جميع المتصوفين يشيرون). وقد لفت انتباهي

مثال آخر مشابه لهذا التأثير الناتج عن التعرّض لأدبيات تجارب الاقتراب من الموت عندما كتب لي أستاذ متقاعد في اللغات والأدب يُدعى دونالد قبل بضع سنوات. ومثل جيمس، وإن لم يكن لفترة طويلة، فقد كرّس دونالد وقته لدراسة وتأمل الأدبيات المتعلقة بتجارب الاقتراب من الموت، والتي أحدثت، كما قال، "تغييراً كبيراً في حياته". وفي هذا الصدد، علّق بشكل ذي دلالة قائلاً: "لقد وجدت نفسي أتماهى مع هؤلاء الأشخاص عن كثب لدرجة أنني أختبر بشكل غير مباشر الكثير مما اختبروه في الواقع". ثم، مثل جيمس، يواصل تزويدي بقائمة موجزة ومفصلة لبعض التغييرات التي مرّ بها: ١. انخفاض ملحوظ في الخوف من الموت، ومعه اختفاء كل خوف من الحياة. ٢. موقف إيجابي تمامًا تجاه الحياة، تجاه العالم وكل من فيه، إلى جانب حماس غير مسبوق للعيش وزيادة ملحوظة في النشاط الإبداعي. ٣. شعور حقيقي ودائم بالرفاهية، يفوق بشكل ملحوظ أي مستوى متوقع. ٤. رغبة مستمرة في العودة إلى نوع من التعليم و/أو إيجاد طرق للخروج ومساعدة الآخرين. ٥. قبل بحثي، كنت أصف نفسي بالملحد المتعصب... الآن، وبينما لم تُحسّن أبحاثي موقفي تجاه الدين المنظم كثيرًا، فأنا مقتنع تمامًا بأن الوعي البشري ينجو من الموت الجسدي. أخيرًا، دعوني أقدم جزءًا من مقابلة مع امرأة سويسرية عديمة الخبرة تُدعى بياتريس، قدمتها لي زميلتي إيفلين إلساسر فالارينو بكل لطف. هذه المقابلة ذات قيمة خاصة لنا هنا لأنها تساعدنا على رؤية ليس فقط النتيجة، بل العملية ذاتها التي من خلالها يُقدّر الشخص المهتم والفضولي الرؤى المستمدة من تجارب الاقتراب من الموت ويدمجها في حياته. ومع ذلك، فقد أشارت لي إيفلين إلى أنه يجب على المرء أن يضع في الاعتبار أنه في سويسرا، حيث أجريت هذه المقابلة، فإن ظاهرة تجربة الاقتراب من الموت ليست معروفة جيدًا كما هي في الولايات المتحدة. أما بالنسبة للمُقابلة نفسها، فهي امرأة تبلغ من العمر خمسة وأربعين عامًا وحاصلة على شهادة جامعية. EV: متى وكيف سمعت لأول مرة عن تجارب

الاقتراب من الموت؟ B: كان ذلك منذ حوالي عشر سنوات. لا أتذكر بالضبط كيف علمت لأول مرة بظاهرة تجربة الاقتراب من الموت. أتذكر فقط أنني رأيت منشورًا يحتوي على اقتباس من كتاب Moody's، Life after Life. في ذلك الوقت، لم تكن ظاهرة تجربة الاقتراب من الموت معروفة جيدًا في أوروبا، ناهيك عن سويسرا. EV: ما الذي لفت انتباهك في هذا الموضوع؟ B: لطالما كنت من النوع الذي يطرح الكثير من الأسئلة ولا يرضى بسهولة عن الإجابات المقدمة عادةً. في الواقع، عندما سمعت لأول مرة عن تجارب الاقتراب من الموت، كنت بالفعل أبحث لبعض الوقت عن إجابات لأسئلة وجودية. قرأت الكثير – معظمها كتب علمية وفلسفية. لقد حفزوا عقلي، ووسعوا مداركي، وفتحوا عقلي على العالم، لكنهم تركوا قلبي غير راضٍ كما كان دائمًا! EV: ماذا حدث لك بعد قراءتك لـ "الحياة بعد الحياة"؟ B: لا أريد أن أبدو متكبرًا، لكنه كان بمثابة كشف لي. ليس تعليقات أو تحليلات مودي، بل شهادات من مروا بهذه التجربة. قرأت، وبكيت كثيرًا، وعرفت أنها حقيقية! لقد تأثرت بعمق على مستوى آخر غير المستوى الفكري والعقلاني. ذهبت كلمات من مروا بهذه التجربة مباشرة إلى قلبي، روحي، جوهر وجودي – أيًا كان ما تريد تسميته. عرفت على الفور أنها حقيقية. لم يكن الأمر له علاقة بنوع المعرفة التي تكتسبها عندما تقيّم معلومة وتقول، نعم، هذا ممكن وله معنى، أو لا، هذا غير ممكن منطقيًا. لم يكن هذا النوع من المعرفة الفكرية، بل شعور غريزي. كان لدي انطباع بأن هذه حقيقة كنت أعرفها دائمًا، لكنني نسيتها ببساطة. نعم، لقد كان بمثابة كشف – وراحة. EV: ماذا تقصد بـ "الارتياح"؟: B: عندما تشعر وكأنك تمشي في الظلام، محاولًا إيجاد طريقك، ثم فجأة ترى النور والمسار. تشعر بالارتياح! EV: نعم، أفهم ما تقصده. الآن، هل يمكنك أن تعطيني مؤشرًا أكثر تحديدًا حول مدى معرفتك بتجارب الاقتراب من الموت؟ B: لقد قرأت كتبًا ومقالات عنها، وشاهدت العديد من البرامج التلفزيونية. EV: كم عدد الكتب التي قرأتها حول هذا الموضوع؟ B: ما بين

عشرة وخمسة عشر كتابًا. لست متأكدًا. لم أحصها. EV: هل قابلت شخصًا مر بهذه التجربة من قبل؟ B: أبدًا، لقد رأيتهم فقط على شاشة التلفزيون. EV: هل مررت بتجربة اقتراب من الموت بنفسك، أو أي نوع آخر من التجارب الروحية أو الصوفية؟ أو مررت بحالة من الوعي الموسع؟ B: لا، لم أفعل. EV: وكيف غيرت معرفتك بتجارب الاقتراب من الموت حياتك؟ B: لقد غيرت كل شيء. EV: هل يمكنك أن تكون أكثر تحديدًا؟ ب: حسنًا، ما تعلمته عن تجارب الاقتراب من الموت أكد حدسي، وبطريقة ما آمالي السرية حول بقاء الوعي بعد الموت الجسدي. إي. في: هل كنت تؤمن بالحياة بعد الموت قبل أن تدرك تجارب الاقتراب من الموت؟ ب: بصراحة، تمنيت أن يكون ذلك حقيقيًا، لكنني لم أكن أعرف ما إذا كان كذلك بالفعل. في تلك المرحلة، كان الأمر مجرد مسألة إيمان... [لكن] أنا شخص متسائل ولا أعتبر الأمور أمرًا مسلمًا به بسهولة. إي. في: إذا كان الأمر كذلك، فلماذا تصدق من مروا بهذه التجارب؟ ب: لأنني لا أعتقد أنني أعرف أكثر من ثلاثة عشر مليون أمريكي [العدد الذي تقدره بعض استطلاعات الرأي أنهم مروا بتجربة الاقتراب من الموت]، ومن يدري كم عدد غيرهم في بقية العالم! إلى جانب ذلك – والأهم بالنسبة لي – أشعر فقط أنه حقيقي. إي. في: كيف يؤثر هذا أيضًا على حياتك؟ ب: إنه يعزز إيماني ببقاء الوعي بعد الموت، وبوجود لقاء مع الله أو النور أو أيًا كان ما تريد تسميته. يجعلني أعتقد أن كل ما يحدث لي، مهما كان مؤلمًا أو حزينًا أو غير عادل، له معنى ما – وأن لا شيء يحدث بالصدفة. EV: كيف غيرت تجربة الاقتراب من الموت حياتك اليومية؟ B: لقد غيرت هوسي بمرور الوقت. لقد فقدته تمامًا. في السابق، كان مصدر قلق دائم. عندما بلغت العشرين من عمري، كنت أدرك تمامًا أنني لم أعد في ريعان شبابي. في كل عيد ميلاد لابنتي، شعرت بنفسي أكبر سنًا وحزنت لهذه الفكرة. كنت أنظر إلى وجهي في المرآة، وأمسحه بحثًا عن أي تجاعيد جديدة. كل هذا قد اختفى تمامًا الآن. أعلم أن الوقت غير موجود

في عالم الوعي – فلماذا يجب أن أقلق بشأن الشيخوخة ومرور الوقت؟ أن تصبح شخصًا يمر بتجربة الاقتراب من الموت دون تجربة الاقتراب من الموت من خلال هذه الشهادات، يمكننا أن نرى كيف أنه ليس من الممكن فقط للأشخاص المنفتحين على تجارب الاقتراب من الموت أن يتعلموا منها، ولكن أيضًا أن يستوعبوا رؤاهم الأساسية ويجعلوها خاصة بهم. بهذه الطريقة، يصبح هؤلاء الأشخاص مثل من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت، ويتمكنون من رؤية العالم برؤية تعتمد على تجربة الاقتراب من الموت.وبذلك، جسّد هؤلاء الأفراد بوضوح الفكرة التي طرحها ستيف في بداية هذا الفصل: "من الممكن اكتساب كل المعرفة التي يكتسبها الشخص عند وفاته، دون أن يموت. ليس عليك أن تموت لتصل إلى هناك". وقد فعل آخرون بالفعل ما قد تختار فعله باستخدام هذا الكتاب لتغيير حياتك. وبالطبع، كما أشرت سابقًا، إذا كانت فرضية الفيروس الحميد صحيحة، فإن بعض هذه التغييرات يجب أن تكون قد زرعت فيك بالفعل وقد تزدهر بمرور الوقت دون أن تفعل أكثر من مجرد قراءة وتأمل محتويات هذا الكتاب. هذا هو مبدأ العدوى الذي ذكرته في بداية هذا الفصل، والذي يعمل الكثير من الباقي على توثيقه. ومع ذلك، قد تتذكر أنني أشرت في وقت مبكر أيضًا إلى مبدأ ثانٍ نحتاج إلى الاستفادة منه. يتضمن هذا المبدأ المحاكاة المتعمدة لعقلية من خاض تجربة الاقتراب من الموت لممارسة ما يعيشه من خاضها. الآن، حان الوقت للعودة إلى تلك الاستراتيجية لتحقيق غرض هذا الفصل ووعد هذا الكتاب: أن نتعلم أن نرى ونتصرف في العالم كما يفعل من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت. يتطلب هذا جهدًا من جانبك، ولكن معظم الأشياء القيّمة تتطلب ذلك. إليك اقتراح واحد لكيفية البدء في القيام بذلك. أولاً، خصص بعض الوقت للتجربة. سيستغرق الأمر بضع ساعات على الأقل، ولكن إذا كان ذلك ممكنًا، فقد ترغب في تخصيص يوم كامل لها. ابدأ بغمر نفسك مرة أخرى في بعض قصص هذا الكتاب (أو أي كتاب آخر عن تجارب الاقتراب من الموت)

التي أثرت فيك بشكل خاص، واسمح لنفسك بالتأمل فيها وما تعلمه. اجلس بهدوء ودع عقلك يتأمل في هذه الدروس، وخاصة دروس التعاطف مع الذات والتعاطف مع الآخرين. خذ بعض الوقت للسماح لهذه الأفكار والمشاعر بالإشعاع من خلالك، وكما قد يفعل المرء في التأمل، اسمح لعملية الاستيعاب أن تستمر حتى تشعر بالاكتمال. عند هذه النقطة، واصل أنشطتك اليومية – محاولًا قدر الإمكان أن تكون على دراية بما تعلمه تجربة الاقتراب من الموت عن كيفية الوجود، وكيفية الرؤية، وكيفية معاملة الآخرين. أنت في الواقع تلعب دور شخص مر بتجربة الاقتراب من الموت طوال الوقت الذي حددته لهذه التجربة، وعلى الرغم من أنها قد تبدو مصطنعة في البداية، إلا أنك مع الممارسة ستشعر بمزيد من الراحة معها. وتذكر، نعلم من تجارب مثل "مشروع الحب" لتشارلز فلين، أن هذه تقنية يمكن أن تكون ناجحة جدًا في غرس منظور شخص مر بتجربة الاقتراب من الموت في عقل المرء وقلبه. إذا خرجت من عقلية شخص مر بتجربة الاقتراب من الموت (وسوف تفعل ذلك مرارًا وتكرارًا)، فما عليك سوى تذكير نفسك بلطف بهدفك. دع نفسك تختبر العالم بعيون رقيقة مليئة بالرحمة – لنفسك وللآخرين. ازرع هذا في نفسك، وستحصل في النهاية على هدية تجربة الاقتراب من الموت لنفسك – وبهذه الطريقة، تكون قادرًا على منحها، كما يفعل من مروا بتجربة الاقتراب من الموت، للآخرين. بعد ذلك، دوّن في مفكرتك تجاربك مع هذه الممارسة: كيف شعرت، وما هي الأفكار التي خطرت ببالك أثناء ممارستها. صف بعض اللقاءات التي مررت بها مع الآخرين والتي شعرت فيها أنك تصرفت بطريقة تعكس ما تعلمته واستوعبته من الدروس التي كنت تحاول تطبيقها في حياتك. انظر إليها من وجهة نظرك الخاصة، ثم تخيل ما قد يخبرك به كائن من نور عنها. انظر إلى إخفاقاتك وحللها، ولكن لا تحكم عليها. تعلم منها، ودوّن ما تعلمته. دع الكتابة تتدفق، كما ستتدفق، على هذا المنوال، لأن أشياء أخرى ستأتي إليك بالتأكيد. إن أمكن، اجعل هذه ممارسة متكررة،

أو حتى يومية، لفترة من الوقت. قد لا تتمكن دائمًا من تخصيص عدة ساعات لها، ولكن أي وقت تقضيه فيها سيؤتي ثماره الوفيرة. في النهاية، ستجد أنك أصبحت الشخص الذي كنت تقرأ عنه. بالطبع، من المحتمل أن تلاحظ عائلتك وأصدقاؤك بعض هذه التغييرات، وكما أفاد من مروا بتجربة الاقتراب من الموت أنفسهم، فقد لا يعجبهم دائمًا ما يرونه. قد تنشأ مشاكل. لكن الحياة ليست خالية من المشاكل! والتغيير لا يأتي بسهولة، سواء بالنسبة لأولئك الذين يحاولون تحقيقه في حياتهم أو بالنسبة لأولئك المتأثرين به. ومع ذلك، إذا كان قلبك مصممًا على هذا الهدف، فيجب أن تكون على استعداد لمواجهة العواقب والتعامل مع ما ينشأ. عليك فقط أن تسأل من مر بتجربة الاقتراب من الموت عما إذا كان الأمر يستحق السماح للنور أن يكون دليلك في محاولة تعلم كيفية العيش وكيفية الموت.

الفصل العاشر يأتون بالنور: هدايا الشفاء وتجربة الاقتراب من الموت

كان أحد أقدم الأفلام العديدة الآن التي تضمنت قصصًا مبنية على تجارب الاقتراب من الموت يسمى القيامة، والذي تمتعت بقدر من الشعبية عندما تم إصداره في أوائل الثمانينيات. بطولة إيلين بورستين، يصور حياة امرأة شابة، بعد تعرضها لحادث سيارة كاد أن يودي بحياتها، تخضع خلاله لتجربة اقتراب من الموت، لتصبح في النهاية معالجة موهوبة للغاية تتمتع بقوى شبه سحرية لاستعادة صحة الأجسام التالفة. ولأنني كنت على صلة هامشية جدًا بهذا الفيلم عندما ظهر لأول مرة والتقيت في النهاية ببعض المشاركين فيه، مثل كاتب السيناريو، لو كارلينو، فأنا أعرف القليل عن الحوادث التي استند إليها هذا الفيلم. على سبيل المثال، بعض الأحداث في حياة بطلة الرواية، بعد أن أصبحت معالجة عامة، هي في الواقع إعادة تمثيل لحلقات حدثت لمعالجة أمريكية معروفة، روزالين بروير، التي عملت كمستشارة لهذا

الفيلم. ومع ذلك، أخبرتني روزالين نفسها أنها لم تتعرض أبدًا لتجربة اقتراب من الموت على هذا النحو، لذا فهي ليست في الواقع النموذج الأولي لـ NDEr الذي يصوره الفيلم. عندما سألت لو كارلينو عن هذا، أجاب ببساطة أنه في الواقع لم يكن هناك أي شخص مر بتجربة الاقتراب من الموت قدوة له هنا، بل إن قصته عكست مزيجًا من تجارب من قابلهم أو قرأ عنهم. لكن هذا، بالطبع، فيلمٌ من نسج خيال هوليوود، لذا قد يُعذرك إن اعتبرته مجرد تسلية ربما تتلاعب بوقائع أبحاث تجارب الاقتراب من الموت. مع ذلك، إذا اتخذت هذا الرأي المفهوم، فستكون مخطئًا تمامًا، لأن البيانات تدعم تمامًا فرضية كارلينو: يبدو أن عددًا كبيرًا من مروجي تجارب الاقتراب من الموت يطورون مواهب شفاء من نوع ما بعد تجاربهم. وبناءً على ذلك، سيكون من المفيد لنا أن نرى ما إذا كان بإمكاننا استخلاص بعض الدروس من هذه الآثار اللاحقة الشائعة نسبيًا لتجارب الاقتراب من الموت على حياتنا. على سبيل المثال، إذا استطعنا فهم أساس هذه المواهب الشفائية، فقد نتمكن من تعلم كيفية الوصول إليها واستخدامها لشفاء حياتنا أو حياة الآخرين. لكن قبل أن نتمكن من اتباع هذا المسار العملي، نحتاج إلى أخذ بعض الوقت للنظر في بعض الأدلة على أن تجارب الاقتراب من الموت تولد بالفعل قدرات شفاء بعد ذلك وكيف يمكن أن تحدث هذه القدرات. بادئ ذي بدء، دعونا نلقي نظرة على بعض الدراسات المحددة للحصول على فكرة عامة عن مدى انتشار الصلة بين تجربة الاقتراب من الموت والشفاء. على سبيل المثال، أجرت الباحثة الإنجليزية مارغوت غراي أحد أقدم التحقيقات التي تناولت هذا الموضوع، حيث ذكرت نتائجها في كتابها الصادر عام ١٩٨٤ عن تجارب الاقتراب من الموت، بعنوان "العودة من الموت". هناك، لتبدأ فصلاً بعنوان "مظاهر الشفاء"، كتبت ما يلي: هناك مظهر مذهل آخر يبدو أنه ينشأ تلقائيًا من تجربة الاقتراب من الموت، وهو هبة الشفاء. وكما هو الحال مع ملكة الاستبصار، يبدو أن هذه القدرة تُمنح للأفراد (في كثير من الحالات) كنتيجة مباشرة

لتجارب الاقتراب من الموت.١ وبالمثل، أجرت الباحثة الأمريكية بي إم إتش أتواتر مقابلات مع أكثر من ٣٠٠٠ شخص خاضوا تجربة الاقتراب من الموت على مدار عشرين عامًا، ورغم أنها لم تُقدم رقمًا دقيقًا، إلا أنها ذكرت في كتابها الأخير أن أكثر من ٥٠% من الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت طوروا "أيديًا شافية"٢ بعد تجربتهم. وتميل أبحاث أخرى إلى تأكيد مزاعم أتواتر. على سبيل المثال، في دراستي الأخيرة لمرضى الاقتراب من الموت، وجدتُ أن ٤٢% منهم أفادوا بزيادة في قدراتهم العلاجية بعد تجربتهم، مقارنةً بنسبة ١١% فقط من مجموعتي الضابطة، كما ذكر أكثر من أربعة أضعاف (٤٧%) من مرضى الاقتراب من الموت تحديدًا وجود تفريغات طاقة غير عادية في أيديهم أو متلازمة "الأيدي الساخنة" نفسها كجزء من هذه الظاهرة.٣ وأخيرًا، هناك بحثٌ مُؤيدٌ وأقوى لعالمة الاجتماع الأسترالية، شيري ساذرلاند، التي وجدت في عينة من مرضى الاقتراب من الموت أنه بينما أشار ٨% فقط منهم إلى أي مواهب شفاء قبل تجاربهم، زعم ٦٥% منهم أن هذه المواهب ازدهرت بعد ذلك. وبناءً على ذلك، يبدو من الآمن الاستنتاج من هذه المجموعة من النتائج التمثيلية أن هناك بالفعل شيئًا ما في تجربة الاقتراب من الموت يميل إلى إطلاق العنان لما قد يكون إمكانات كامنة فينا جميعًا – القدرة على التوسط في طاقات الشفاء للآخرين. على مدار سنوات خبرتي في تجارب الاقتراب من الموت، التقيتُ بالطبع بعددٍ لا بأس به من هؤلاء الأشخاص الذين اكتشفوا، أحيانًا بالصدفة على ما يبدو، أنهم اكتسبوا نوعًا من موهبة الشفاء أو التشخيص التي شعروا بعد ذلك أنها مدفوعة لخدمة الآخرين. إحدى صديقاتي العزيزات، على سبيل المثال، باربرا هاريس ويتفيلد، التي كتبت أحد أوائل الكتب السيرة الذاتية الشهيرة عن تجربتها في الاقتراب من الموت وحياتها بعد ذلك،٤ يمكن أن تكون مثالًا على هذا النوع من التطور بين من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت. باربرا، التي سمعتم عنها بالفعل فيما يتعلق بمراجعة حياتها (انظر الصفحتين ١٧٨-١٧٩)، مرت بتجربة الاقتراب

من الموت في عام ١٩٧٥، عندما دخلت المستشفى لإجراء عملية دمج العمود الفقري. بعد تعافيها، لاحظت أن لديها ما وصفته بـ "طاقات الشفاء" تسري في عروقها. وكانت تعاني بالتأكيد من متلازمة "الأيدي الساخنة": أخبرتني ذات يوم، بينما كانت هي وزوجها آنذاك يقودان سيارتهما، لمست باربرا فخذ زوجها ببراءة (كان يرتدي شورتًا قصيرًا آنذاك)، فصرخ من الألم بسبب الحرارة الشديدة المنبعثة من يدها. مع مرور الوقت، أصبحت باربرا معالجة تنفسية، مما ساعدها على إشباع رغبتها في خدمة الآخرين، ولكن لأنها استمرت في الشعور برغبة قوية "للتواصل مع الناس"، أصبحت في النهاية معالجة تدليك. وكما أوضحت لي، كان جزء من دافعها هو إيجاد وسيلة مشروعة للتواصل مع الناس، لأنها شعرت أنها بهذه الطريقة تستطيع بالفعل نقل بعض الطاقات العلاجية التي بدت وكأنها تشع من خلالها بعد تجربة الاقتراب من الموت. يقدم كتابها العديد من الأمثلة على كيفية استخدام باربرا لوسائل علاجية مختلفة لمساعدة الآخرين الذين يعانون من أمراض أو صعوبات أخرى، ويمكنني أن أشهد شخصيًا – من تجربتي الشخصية معها في أكثر من مناسبة – أن يديها تتمتعان بقوة شفائية بالفعل. وليس فقط يديها، فكما لاحظتُ بنفسي، وجود باربرا نفسه يُمثّل قناةً لتلك الطاقة. فعندما كانت تُلقي محاضراتها في الجامعة، على سبيل المثال، كان من المألوف أن يتجمع حولها عددٌ كبيرٌ من طلابي بعد محاضرتها، ثم يُعلّقون عليّ بعد ذلك على القوة التي تُشعّها، والتي كانت ملموسة. تُواصل باربرا اليوم عملها بشكلٍ رئيسي ضمن حركة التعافي، حيث تعاونت مع زوجها الثاني، الكاتب والطبيب المُتميّز، تشارلز ويتفيلد. ومن النساء الأخريات اللواتي أعرفهن منذ بداية عملي في مجال تجربة الاقتراب من الموت، هيلين نيلسون، وقد سلكت هي الأخرى مسارًا مُشابهًا بعد تجربة الاقتراب من الموت التي تعرضت لها إثر سكتة قلبية في منتصف سبعينيات القرن الماضي. أما هيلين، فيبدو أنها قادرة على إدراك مجال الطاقة المُحيط بجسم الإنسان مباشرةً، بالإضافة إلى

دوامات الطاقة داخله، والتي تُعرف في التقاليد الروحية النفسية الباطنية في الشرق باسم الشاكرات. يتضمن عملها تقييمًا تشخيصيًا بديهيًا لحقل طاقة الفرد، بالإضافة إلى محاولة إزالة الانسدادات الطاقية واستعادة التوازن للنظام ككل. على الرغم من أنني لم أقابل هيلين في السنوات الأخيرة بنفس الوتيرة التي كنت أقابلها بها سابقًا، إلا أنها واصلت تحقيق بعض النجاحات الملحوظة في هذا العمل، وخاصة مع مرضى السرطان، مما أخبرتني به عبر الهاتف والمراسلات. عندما سمعت عنها آخر مرة، أبدى العديد من الأطباء اهتمامهم بقدراتها، وكان هناك كتاب قيد الإعداد عن حياتها الخدمية بعد تجربة الاقتراب من الموت. وهناك أيضًا امرأة أخرى من تجارب الاقتراب من الموت طورت قدرات واضحة على الشفاء، والتي، مثل باربرا وهيلين، تتضح بكاريزما شخصية هائلة عندما تتحدث إلى الجمهور، وهي امرأة سأطلق عليها اسم ستيلا، والتي التقيت بها لأول مرة في أواخر الثمانينيات. عندما بدأنا التعرف على بعضنا البعض لأول مرة، كتبت لي عن العمل الذي كانت تقوم به آنذاك مع المرضى المصابين بأمراض مميتة، وخاصة أولئك الذين يموتون بسبب الإيدز: لقد خلق تعاطفي مع هؤلاء الأفراد "موهبة" جديدة. لقد تعلمتُ كيفية "مسح" الجسم بحثًا عن أنماط الطاقة الشاذة. (أشعر بالحرارة عندما أمرر يدي على تلك المناطق). ثم أركز وأرسل الطاقات عبر يدي للمساعدة في موازنة طاقاتهم. يقول أولئك الذين أعمل معهم إنهم يشعرون بتخفيف الألم الذي يستمر لعدة ساعات. أعلم أنني أنقل نوعًا من الطاقة وأن الكمية مرتبطة ارتباطًا مباشرًا بكمية التعاطف التي أشعر بها. من المؤسف ولكنه مفهوم، على ما أعتقد، أنه لم تكن هناك حتى الآن أي دراسة دقيقة ومنهجية لمواهب الشفاء التي يدّعيها العديد من الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت مثل باربرا وهيلين وستيلا، ونتيجة لذلك تُركنا مع العديد من الشهادات مثل الأخيرة التي تعتمد فقط على كلمة الفرد المعني. باختصار، ستجد إذا اطلعت على بعض الكتب التي أشرت إليها سابقًا في هذا الفصل، أو غيرها من

الكتب التي تتناول تجارب الاقتراب من الموت، قصصًا رواها أشخاصٌ مروا بهذه التجارب بأنفسهم، يروون فيها حالاتٍ يشعرون فيها أو يزعمون أنهم ساعدوا في شفاء الآخرين، أو على الأقل، كما في حالة ستيلا، في تخفيف الألم بشكل ملحوظ. علاوة على ذلك، غالبًا ما يُزعم أو يُلمح إلى أن هذه القدرات تطورت أو ازدادت بعد تجارب الاقتراب من الموت. إن تكرار هذه الادعاءات، كما تشهد عليه الإحصائيات التي ذكرتها سابقًا، مثيرٌ للإعجاب، والعديد من القصص نفسها مقنعة، لذا من غير المرجح أن تكون هذه التأثيرات ككل موضع شك. على العكس من ذلك، يبدو من المحتمل، حتى في غياب أبحاثٍ موثوقة حول هذا الموضوع، أن مواهب الشفاء متوفرة بكثرة بين من مروا بهذه التجارب، ولكن مع ذلك، يجب أن نعترف بأننا لا نعرف ذلك يقينًا بعد. مع ذلك، هذا لا يعني أننا لا نملك بالفعل بعض الأدلة المهمة من أبحاث أخرى حول تجارب الاقتراب من الموت، والتي تساعد على إثبات، ولو بشكل غير مباشر، وجود صلة بين تجارب الاقتراب من الموت والشفاء. على سبيل المثال، وكما أشرتُ سابقًا (انظر الفصل الخامس)، أظهرت دراساتٌ مستقلةٌ عديدةٌ باستمرارٍ أن إحدى النتائج المتكررة لتجربة الاقتراب من الموت هي زيادة الحساسية الكهربائية٥؛ أي أن مُجرّبي تجربة الاقتراب من الموت غالبًا ما يُبلّغون لاحقًا عن زيادةٍ في حدوث شذوذٍ كهربائيٍّ أو إلكترونيٍّ مُختلفٍ في وجودهم: تعطل ساعات اليد الرقمية، وتعطل دوائر الحواسيب بشكلٍ غير مُبرَّر، وتعطل أنظمة كهرباء السيارات، وإنتاج أشرطة تسجيل فارغة، وما إلى ذلك. والآن، وكما هو الحال، قبل وقتٍ طويلٍ من إثبات هذه الصلة بين تجارب الاقتراب من الموت والحساسية الكهربائية من خلال البحث، كنتُ قد لاحظتُ بالفعل أن الأفراد الثلاثة الذين وصفتهم للتو – باربرا، وهيلين، وستيلا – كانوا استثنائيين لدرجة تأثرهم بهذه الشذوذ. روى لي كلٌّ منهم، بشيءٍ من التسلية الساخرة والحيرة الحقيقية، حوادثَ مُختلفةٍ مثل هذه، والتي لم أستطع حينها سوى مُلاحظتها دون تفسيرها. لكن الحدث التالي، الذي شهدته أنا

وعدد من الآخرين، أظهر أن هذه الأحداث كانت على مستوى الحدث، ويشير المزيد من البحث بقوة إلى أن العوامل المسؤولة عنها قد تكون مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بقدرة الشفاء المفترضة لمرضى الاقتراب من الموت. انضموا إليّ الآن في إحدى دوراتي حول تجارب الاقتراب من الموت. ستيلا موجودة هناك، وهي واحدة من ثلاثة مرضى اقتراب من الموت دُعيوا لمشاركة القليل من تجاربهم معي ومع طلابي بعد تجاربهم. في هذه الدورات، لن أقدم أي توجيهات بشأن ما أريد أن يتحدث عنه ضيوفي طالما أنه يتناول آثار تجاربهم.في لحظة ما، بدأت ستيلا تروي قصة طريفة ومسلية. كانت كالتالي: كانت هي وزوجها يقضيان عطلتهما في فلوريدا. في إحدى الأمسيات، وبينما كانا يتجولان في بلدة صغيرة أحباها، وجدا نفسيهما وحيدين في شارع مضاء بسلسلة من مصابيح الشوارع. قالت ستيلا إنهما لاحظا أثناء سيرهما في هذا الطريق أن كل مصباح ينطفئ عند مرورهما به. طلب منها الزوج، وهو مهندس [التقيت به لاحقًا]، والذي لاحظ حالات شاذة أخرى حول زوجته منذ تجربة الاقتراب من الموت، أن تتقدم، وبالفعل، كما قالت، استمرت الأضواء في الانطفاء وهي تسير بجانبهما. بعد عدة سنوات، في عطلة أخرى، وجدا نفسيهما في نفس البلدة الصغيرة، فقالت ستيلا لزوجها: "هل تتذكر المرة التي كنا فيها هنا آخر مرة وانطفأت فيها جميع الأضواء؟" "نعم، بالتأكيد. بالطبع، أتذكر." "لنعد إلى هناك." تردد الزوج عند هذه النقطة، لكن ستيلا انتصرت في النهاية وبدأوا مسيرهم في هذا الشارع مرة أخرى. "صدقوا أو لا تصدقوا"، تابعت ستيلا، "مرة أخرى بدأت جميع الأضواء بالانطفاء." وبينما كانت تقول ذلك، تومضت جميع الأضواء العلوية في صفي لفترة وجيزة ثم انطفأت بالفعل! في تلك اللحظة تحديدًا. ثم عادت. توقفت ستيلا. ضحكات مكتومة وعدم تصديق مني ومن الطلاب. لاحظ الجميع ما حدث ومتى حدث. انطفاء الأضواء قد شكّل مفاجأةً لقصة انقطاعها بسبب انقطاعها. هل تسببت ستيلا في وميض الأضواء وفقدانها للطاقة؟ هل كان ذلك مجرد انقطاع مؤقت للكهرباء في

الجامعة؟ هل كان مجرد صدفة عابرة؟ هل كان المخادع يمزح معنا؟ لا أعرف ما هو، لكنني أعرف أنه لفت انتباه الجميع، وأنه في ذلك الوقت، بدا وكأنه يحمل ذلك النوع من الغرابة الغريبة التي تلازمك مهما كانت أصوات الرفض التي بدأ عقلك العقلاني يهمس بها في أذنك. على أي حال، منذ وقوع تلك الحادثة، أصبح من الواضح أكثر فأكثر لباحثي تجارب الاقتراب من الموت مثلي أنه ليس من قبيل الصدفة أن يكون جميع معالجي تجارب الاقتراب من الموت الثلاثة الذين قدمتهم لكم في هذا الفصل أشخاصًا يتمتعون بحساسية كهربائية واضحة. علاوة على ذلك، ستتذكرون أيضًا أن هؤلاء الأشخاص الثلاثة أنفسهم يشعون بطاقة نابضة بالحياة ولديهم شخصيات جذابة. مجازيًا على الأقل، يطلقون شرارات. ولكن ربما لا نتحدث مجازيًا فقط. ربما حدث شيء ما لأشخاص مثل باربرا وهيلين وستيلا – وعلى ما يبدو عدد لا يحصى من مرضى الاقتراب من الموت الآخرين الذين خرجوا من تجاربهم بمواهب شفاء – عندما وجدوا أنفسهم محاصرين في مجال طاقة النور. ربما النور ليس شيئًا يُرى ويُشعر به فقط. ربما هو صاعقة. النور كقوة شفاء بحلول هذا الوقت، نحن على دراية كبيرة بصورة النور في سياق تجربة الاقتراب من الموت لدرجة أنه قد حان الوقت لمحاولة النظر إليه بعيون جديدة. بالطبع، من كل ما قلته بالفعل عن هذا الجانب من التجربة، نعلم أن هذا النور الشامل والجميل والمشع هو قلب جسد تجربة الاقتراب من الموت، جوهره المركزي المتألق. ولكن لتجريده للحظة من كل الصور الشعرية، ما هو هذا النور في جوهره؟ بادئ ذي بدء، بالطبع، يمكننا القول أنه ليس مجرد استعارة. الضوء في جوهره ظاهرة كهرومغناطيسية. ومن الجدير بالذكر أنه عندما يتحدث أصحاب تجربة الاقتراب من الموت عن تجربتهم في النور، فلن يستخدموا عبارات غير شائعة مثل "الانغماس في النور" أو "الامتصاص في النور" أو حتى، كما سمعت، "تلقي انتقال من النور". الآن، نحن البشر بطبيعتنا "كائنات كهربائية" بمعنى أننا جميعًا نمتلك طاقة أو مجالات

كهروديناميكية في داخلنا وحولنا. لذلك، من الممكن، بل وربما المعقول، افتراض أنه عندما يخضع شخص ما لتجربة اقتراب من الموت، قد يكون هناك بالفعل نوع من انتقال الطاقة الكهربائية أو الطاقة أثناء وجوده في مجال الضوء، والذي يستمر في إزعاج المجال الكهربائي لذلك الشخص بعد عودته إلى الحياة. بالطبع، أصبح من الممكن الآن قياس المجالات الكهربائية في المختبر، ومع ظهور طب الطاقة أو الاهتزاز، المتجذر في دراسة وتطبيق الطاقات الدقيقة، من الممكن تمامًا إجراء مثل هذه الدراسات على عينة من الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت، وخاصة أولئك الذين يدّعون اكتساب قدرات شفاء، وذلك لمعرفة ما إذا كانت هناك أي سمات مميزة في مجالاتهم الكهربائية. إذا كانت لتخميناتي هنا أي أساس، فلا بد أن تكون هناك بالفعل بعض الخصائص غير العادية للمجالات الكهربائية لهؤلاء الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت، والتي تميزهم عن غيرهم وترتبط بمواهبهم الشفائية. وبينما لا تزال هذه فرضية غير مُختبرة، إلا أن هناك بالفعل أسسًا تجريبية، كما رأينا في الفصل الخامس، تدعمها. على سبيل المثال، قد تتذكرون أنني ناقشتُ سابقًا بعض الأبحاث التي تُشير إلى أنه بعد تجربة الاقتراب من الموت، عادةً ما يكون هناك نمط مُميز من التغيرات الفسيولوجية والعصبية (بما في ذلك فرط الإحساس والحساسية الكهربائية)، مما يُشير مُجتمعًا إلى وجود شيء ما في تجربة الاقتراب من الموت يُعيد برمجة الفرد على المستوى النفسي والجسدي. إذا كان الأمر كذلك، فمن المنطقي افتراض أن هذه البرمجات الأساسية لا بد أن تتضمن أيضًا تحولات طاقية، مما قد يُشكل الأساس لمواهب الشفاء التي يدعيها العديد من مُختبري تجربة الاقتراب من الموت. باختصار، ما أقترحه هو أن النور نفسه هو الذي يُشفي، وأن من خاض تجربة الاقتراب من الموت الذي تلقى نقلًا مباشرًا لهذا النور هو شخص يُمكنه بدوره التوسط في هذه القوة العلاجية. بهذا المعنى، يُمكن اعتبار هؤلاء المُختبرين "كائنات نورانية" صغيرة تُواصل نقل شيء من تلك الطاقات

العلاجية التي واجهوها بأنفسهم أثناء وجودهم في النور. يقودنا هذا المفهوم لدور النور في تجربة الاقتراب من الموت الآن إلى استنتاج واضح. إذا كان النور – ذلك الرمز البارز للكمال – هو بالفعل عامل الشفاء الأساسي في الحياة، فيجب أن يتبع ذلك أنه ستكون هناك حالات يُنظر فيها إلى النور نفسه على أنه السبب الوحيد للشفاء الذي يبدو أنه لا يمكن تفسيره بطريقة أخرى من مرض مميت. من الواضح إذن أنه يجب أن تكون هناك حالات من هذا النوع بين من جربوا الاقتراب من الموت أيضًا – وهناك حالات. كما أن باحثين آخرين في تجارب الاقتراب من الموت كانوا على دراية بهذا النوع من الحالات. على سبيل المثال، أشارت الكاتبة الإنجليزية، مارجوت جراي، التي أشرت إلى عملها سابقًا في هذا الفصل، منذ فترة طويلة تعود إلى عام ١٩٨٥ إلى أنه في تجارب الاقتراب من الموت هذه، "يؤكد المستجيبون عادةً أن مرشديهم أو كائن النور هو من شفاهم في ذلك الوقت".٦ أتمنى فقط أنه عندما كنت أجري مقابلات نشطة مع مستجيبي تجارب الاقتراب من الموت الخاصة بي، كنت قد بذلت المزيد من الجهد للتحقيق في هذه الادعاءات، لكنني بالتأكيد سمعتها كثيرًا من شفاه من قابلتهم. عادةً ما يكون هذا النوع من التصريحات العامة على هذا النحو: "أنا معجزة طبية. ما كان ينبغي لي النجاة أبدًا. لم يمنحني طبيبي أي سبب للأمل، وقد أذهلته شفائي. لكنني كنت أعلم عندما كنت في النور أنني أُشفى". قبل عدة سنوات، قام عالم النفس من ماساتشوستس، بول رود، بالتحقيق في عدد من هذه الحالات وتوثيقها، بما في ذلك بعض الحالات التي تنطوي على تجارب الاقتراب من الموت، في كتابه ذي العنوان المثير للجدل، "صنع المعجزات"،٧ وتوصل إلى استنتاجات مماثلة لنتائجي. ومع ذلك، يمكنني على الأقل تقديم ستة أمثلة موجزة مني هنا أو من تلك التي قدمها باحثون آخرون لتوضيح الطريقة التي يبدو بها النور مصدرًا للشفاء المعجز ظاهريًا أثناء تجارب الاقتراب من الموت. إحدى الحالات اللافتة للنظر شاركها معي هوارد ميكل، الأستاذ الفخري

للدراسات الدينية في جامعة ولاية ويتشيتا في كانساس، الذي حقق في هذه الحالة بدقة شديدة ويمكنه إثبات صحتها. القصة، باختصار، تتعلق بمريض يُدعى رالف دنكان، كان يحتضر في منتصف سبعينيات القرن الماضي بسبب سرطان الدم. قيل له على ما يبدو أنه لم يتبقَّ له سوى وقت قصير ليعيشه وأنه مستعد للموت. ولكن أثناء وجوده في المستشفى، مر بتجربة اقتراب من الموت، وخلالها، التقى بكائن مضيء، ظن أنه يسوع (مع أن رالف لاحظ أنه لا يشبه بأي حال من الأحوال الصور التقليدية له)، وكانت عيناه "تطلقان النار". على أي حال، كان هناك اتصال توارد خواطر من هذا الكائن في شكل ثلاث عبارات قصيرة، وهي "هذا يكفي، لقد مات، لقد رحل". قال رالف إن هذه الكلمات كانت لا تزال ترن في أذنيه وهو يعود إلى جسده. بعد ذلك، في حيرة من كل هذا، شعر بالحيرة بشأن أهمية عبارة "هذا يكفي". لكنه يتابع، "أعرف ما يعنيه عندما قال، "لقد مات". بالنسبة لي، كان هذا يعني أن الجرثومة قد ماتت. لم أعد مصابًا بسرطان الدم".٨ ومع ذلك، في رأيي، فإن مجموعة العبارات بأكملها تتماسك بشكل ذي معنى في سياق هذا الشفاء. على سبيل المثال، عندما يقول الكائن وعيناه "تطلقان النار"، "هذا يكفي"، فهذا يعني في الواقع، "لقد صعقتك بجهد كهربي كافٍ لعلاجك". ثم، "لقد مات، لقد ذهب". آخر ما سمعته عن هذه الحالة، في عام ١٩٨٩، كان رالف لا يزال سليمًا ويعيش بالقرب من بولدر، كولورادو. وقد وصفت مارجوت جراي حالة مماثلة إلى حد ما. بعد خمسة أيام من إجراء جراحة في البطن، خضع مريض إنجليزي لمضاعفات وقيل لزوجته إن زوجها يحتضر. في ذلك الوقت، كان يمر بتجربة اقتراب من الموت، وخلالها رأى كيانًا يرتدي عباءة ملونة [من] ألوان جميلة بشكل لا يوصف، وسطوع شديد للغاية. كان هذا الشيء واقفًا على الجانب الأيمن من رأسي، ووُضعت يدان بخفة على جسدي، ثم تحرك ببطء نحو قدميّ، ثم إلى الجانب الأيسر، متوقفًا عند رأسي، ثم اختفى. لا أتذكر أي شيء حتى اليوم التالي. منذ ذلك الحين، تعافيت بسرعة

كبيرة وعدتُ إلى عائلتي.٩ ومرة أخرى، يبدو أننا نُجري عملية شفاء في سياق مشهد مُضاء. منذ وقت ليس ببعيد، أخبرني صديقي ستيف بحالات أخرى من هذا النوع، والذي قد تتذكرون أنه تلقى علاجًا استقراريًا يبدو أنه من عالم آخر قدمته كائنة ضوئية أنثى عندما عانى ستيف من توقف تنفس أثناء عملية جراحية (انظر الصفحتين ٣٧-٣٨ للاطلاع على الرواية الكاملة). والجدير بالذكر أن ستيف أخبرني مؤخرًا أنه، كما في حالة رالف دنكان، كان لهذا الكائن "عيون زرقاء كثيفة تتألق وكأنها نار مشتعلة". وبينما شعر بهذه الطاقة تشع نحوه، تواصلت معه عن بُعد بهذه الأفكار: أنت لا تتنفس بانتظام. هناك بعض القلق من توقف تنفسك. أنا هنا لأُثبّته، وأتأكد من عدم تفاقم المشكلة. أنتِ ثمينة للغاية، ولا أحد على استعداد للمخاطرة بحياتك. من بعض النواحي، كانت هناك حالة أكثر دراماتيكية رواها لي ستيف تتعلق بامرأة مكسيكية مصابة بالسكري لا تتكلم الإنجليزية (ستيف يجيد الإسبانية)، والتي، كما تأكد ستيف، لم تكن على دراية تامة بتجارب الاقتراب من الموت قبل تجربتها. إليكم قصتها. قبل تجربتها، فقدت القدرة على الرؤية. تسبب السكري في استئصال شبكية عينها، ولم يكن قلبها يمد دماغها بالدورة الدموية الكافية للسماح لها بالتحدث. كانت في حالة صحية سيئة للغاية. لقد أعدوها للجراحة. جراحة القلب المفتوح لامرأة مصابة بالسكري تبلغ من العمر سبعة وستين عامًا مليئة بالمخاطر. خرج الأطباء لمناقشة استراتيجيتهم. وبينما كانوا يتشاورون، رأت الجدار ينفتح وضوءًا ساطعًا يتدفق منه. تقدم رجل ملتحٍ يرتدي الأبيض بجانبها. كان مصنوعًا من ضوء أبيض. لستِ مستعدة لاتباعي بعد... لستِ مستعدة. سأعيد لكِ بصرك. ستحتاجينه لإكمال حياتكِ. وسأعالج صمام القلب، لتتمكني من الكلام مجددًا. لا يزال أمامكِ بعض الأمور الأخرى. أحفادكِ بحاجة إليكِ لتعليمهم. ووفقًا لرواية المرأة، وضع يده على صدرها، فعادت بصرها. [لاحقًا] جلست على كرسي متحرك، هادئة، واثقة، ومبتسمة. كانت ساقاها قد فارقتا الحياة، لكن عينيها كانتا

صافيتين، وكانت سعيدة بهدوء. [أخبرها طبيب القلب لاحقًا] "لقد حدث شيء ما غيّر جسدكِ. ليس لدينا تفسير لذلك. أنا شخصيًا أعزو ذلك إلى إرادة الله. يمكنكِ العودة إلى المنزل الآن. لم نفعل شيئًا."١٠ اختتم ستيف هذا الجزء من رسالته إليّ بهذا التعليق: "أقول لكِ هذا لأعطيكِ فكرة عن القوة الهائلة التي لا مثيل لها التي تمتلكها بعض كائنات النور هذه." وأخيرًا، هناك حالتان من تجاربي الخاصة يُمكنني ذكرهما بإيجاز هنا أيضًا. إحداهما، وهي ذات دلالة كافية، تتعلق بستيلا، المرأة التي أشعلت حماس طلابي بإطفاء أنوارهم، إن صح التعبير، والتي سبق أن أشرتُ إلى عطاياها العلاجية. ما أخبرتنا به لاحقًا في اليوم الذي حضرت فيه صفي بطريقة لا تُنسى هو أنها شُخِّصت بسرطان مميت عندما تعرضت لتجربة الاقتراب من الموت، وفي رأيها، كان لقاؤها بالنور خلال تلك التجربة هو ما شفاها. على أي حال، لا تزال بصحة جيدة حتى يومنا هذا. مثال آخر مُفيد يأتي من تجربة امرأة تُدعى كاثي هايوارد، التقيتُ بها مرة واحدة فقط في واشنطن العاصمة، في منتصف الثمانينيات، لكنني رأيتها بالفعل مرات عديدة قبل ذلك لأنها ظهرت في فيلم عن تجارب الاقتراب من الموت كنتُ أعرضه على طلابي كل فصل دراسي. في مرحلة ما من أوائل السبعينيات، كانت كاثي تُعاني من مرض هودجكين، الذي كان علاجه آنذاك أصعب بكثير مما هو عليه الآن. عند دخولها المستشفى، انهارت، وكان من المتوقع أن تموت في تلك الليلة تحديدًا. لكنها ماتت بالفعل (فقد جهاز مراقبة نبضات قلبها نبضه، وهو ما استطاعت رؤيته من منظور تجربة الخروج من الجسد) وخضعت لتجربة اقتراب من الموت. وخلالها، التقت هي الأخرى بكائن نوراني، وشعرت داخل النور بطاقته العلاجية تتخللها وهو يخبرها أنه سيعيدها. ونتيجةً مباشرة لتجربتها، تشعر أنها شُفيت تمامًا من مرضها. في الواقع، عندما التقيتُ بكاثي شخصيًا أخيرًا، بعد سنوات من رؤيتها لأول مرة في ذلك الفيلم، لم تكن بصحة جيدة فحسب، بل بدت مُشرقة. مواهب نورانية أخرى: الشفاء من اليأس. ربما أعطى نقاشنا حول قوة

النور ودور كائنات النور في الشفاء انطباعًا بأن هذه القوى العلاجية تقتصر على العلاجات الجسدية والأمراض العضوية. لكن هذا استنتاج خاطئ، لأنه من الواضح جدًا أن النور يشفي روحيًا أيضًا. بمعنى آخر، لا يُصلح الأجساد فحسب، بل يُصلح الأرواح أيضًا. أعتقد أن هذا واضحٌ بشكلٍ خاص في حالة الأشخاص الذين عاشوا حياةً صعبةً ومضطربةً للغاية، ويجدون أنفسهم، وقت تجربة الاقتراب من الموت، في حالةٍ عاطفيةٍ محاصرةٍ لدرجةٍ تجعلهم على وشكِ الانهيار. هنا، يُمكننا أن نرى بوضوحٍ جانبًا مختلفًا تمامًا لقدرة النور على الشفاء، ومن خلال الشفاء، على جعل الشخص سليمًا مرةً أخرى. بينما في الحالات التي تنطوي على شفاءٍ جسدي، يبدو الأمر كما لو كنا نرى النور في دوره كطبيبٍ ماهر، هنا، هو أقرب إلى المعالج ماهر. وهكذا، يبدو النور قادرًا ليس فقط على إضاءة الطريق للخروج من الظلال المُتعمقة لحياةٍ مسدودة، بل يُمكنه أيضًا توفير مثل هذا العون والحب الكاملين بحيث يُمكننا أخيرًا الشعور بأعباء الحياة تُرفع عن أكتافنا ونستمتع مرةً أخرى بالنعيم الخالص لما أسماه القديس الهندي العظيم، رامانا ماهارشي، طبيعتنا الحقيقية، السعادة نفسها. لتقدير هذا الجانب من قوة النور في منح هذا النوع من البركات للأفراد المنكوبين، تأملوا هذه الملاحظة من صديقتي الأسترالية أندريا. خلال فترة تعافيها من عملية جراحية خطيرة، بينما كانت لا تزال في المستشفى ومريضة للغاية، خضعت أندريا لتجربة اقتراب من الموت. في مرحلة ما، وجدت نفسها في نفق، وتروي التجربة التالية: أثناء وجودي في النفق، شهدت تغييرًا كاملاً عندما لمسني النور. حتى تلك اللحظة، كنت قد سافرت في طريق طويل للغاية وصعب ومرير في بعض الأحيان. كنت منهكًا عاطفيًا للغاية ومجروحًا للغاية بالاستياء من الأوقات الصعبة التي كان عليّ تحملها. عندما تدفق هذا الحب الهائل غير المشروط عليّ، ومن خلالي، غمر كل ذرة من روحي وتغيرت في نوره. اختفت جميع ندوبي وذكرياتي السيئة على الفور.لم يكن أيٌّ من ذلك ذا قيمة إلا هذا الحب الذي كنت

أتلقاه. لم تبدُ لي أيّ من الأوقات العصيبة حقيقيةً في تلك اللحظة. كانت مجرد تجارب تعلّم، وشعرتُ بها تتلاشى، وكلّ الألم يزول؛ فقط هذه اللحظة الخالدة الرائعة، حيثُ قُبلتُ تمامًا كما أنا، ومن أين أتيت. لاحقًا، أدركتُ كم كان هذا اللقاء مُغيّرًا، واستطعتُ فهم العبارة التوراتية "الولادة من جديد في الروح"، كما لو أنها جاءت من ذلك المصدر "للنور الأبدي". شعرتُ وكأنني جديدٌ تمامًا، وكان العالم مكانًا جميلًا للعودة إليه. خلال عملي في تجربة الاقتراب من الموت، لطالما أثار إعجابي كيف أن نور تجربة الاقتراب من الموت، بطريقةٍ تبدو وكأنها من العناية الإلهية، يتسلل إلى حياة الفرد في اللحظة التي يستعد فيها لاتباع مسارٍ مُدمّرٍ للذات بشكلٍ واضح، أو في اللحظة التي يكون فيها قد اتخذ بالفعل الخطوات الأولى، وإن كانت قابلةً للعكس، في ذلك الاتجاه. في مثل هذه الحالات، يُمكننا أن نرى بوضوحٍ الوظيفة الأخرى للنور كمعالجٍ رئيسي، حيث يُرشد الفرد إلى المسار الصحيح. لقد صادفتني إحدى أولى الحالات من هذا النوع بالصدفة عندما بدأت العمل في هذا المجال عام ١٩٧٧. كانت أنجيلا طالبة لدي في الجامعة، وقبل عامين من لقائي بها، كانت تراودها أفكار انتحارية. أخبرتني حينها أنها كانت تعاني من اكتئاب مزمن لعدة أسباب: لم تكن سمينة فحسب، بل كانت بدينة أيضًا؛ كانت مدمنة مخدرات وكحول؛ كانت درجاتها الدراسية على حافة الانهيار؛ وتعرضت للإساءة في طفولتها، واستمرت علاقتها بوالديها سيئة. وكما قالت، كانت ببساطة "فوضوية" ولم تر فائدة تُذكر في حياتها. في الواقع، سبق لها أن أقدمت على عدة محاولات انتحارية، لكنها لم تقترب قط من الانتحار حتى إحدى المرات في وقت قريب من الامتحانات النهائية في أواخر الخريف، حيث كان الشتاء يقترب بسرعة وكانت معنوياتها تتدهور باستمرار إلى ما دون درجاتها. عملت أنجيلا في مستوصف الحرم الجامعي، وكانت قد أخفت بالفعل كمية من المخدرات في غرفتها بالسكن، حيث كانت تخزن أيضًا مخزونها من الخمور. في أحد الأيام، وبينما كانت بمفردها، خففت من حدة كل ما

استطاعت وانتظرت الموت. ولكن لسبب غريب، قبل أن تتغلب عليها، قررت الخروج إلـى الحـرم الجـامعي "لإلقـاء نظـرة أخيـرة". ويبـدو أن بعـض أصـدقائها صــادفوها، ولاحظوا غموض كلام أنجيلا وغرابة سلوكها، فاستبقوا الأمر واستدعوا سيارة إسعاف لنقلها إلى مستشفى قريب. تتذكر أنجيلا أنها "ضربت" المرافق قبل أن تفقد وعيها – وتدخل إلى النور. وبينما هي في النور، سمعت في ذهنها هذه الكلمات: "لن تحاولي الانتحار مرة أخرى، وستكونين بخير". في تلك اللحظة، كما أخبرتني، شعرت وكأنها بخير بالفعل. كان عليها فقط أن تمر بإجراءات التعافي الرسمية، لكنها أصرت على أنها شعرت بالاكتمال في اللحظة التي سمعت فيها تلك الكلمات واختبرت الحب المنبعث من النور. ومع ذلك، لم يكن تعافيها فوريًا. لقد استغرق الأمر بعض الوقت. ولكن سرعان ما أقلعت عن المخدرات وانضمت إلى مدمني الكحول المجهولين، وتوقفت عن الشرب أيضًا. في هذا السياق وغيره، قدمت بالفعل المشورة لعدد من الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار، وأخبرتهم عن تجربة الاقتراب من الموت التي مرت بها وتعافيها. ظلت سمينة للغاية، ولكن حتى ذلك لم يكن المشكلة التي كانت عليها من قبل، لأنها أدركت الآن أنها "ليست جسدها". "إذن، أنا سمينة"، ضحكت. "لا بأس! هذه ليست أنا!" في النهاية، تخرجت أنجيلا بنجاح وذهبت للعمل في الصليب الأحمر الأمريكي. تزوجت، وآخر ما سمعته عنها (وظللنا على اتصال لسنوات عديدة)، كانت تخطط للالتحاق بكلية التمريض. في أحاديثنا العديدة، وفي المحاضرات التي كانت تُلقيها في صفوفي، أوضحت أنها، من وجهة نظرها، شُفيت فورًا بالنور وبه، وأن مهمتها في الحياة الآن هي مُشاركة الآخرين ما نالته عندما كادت تُفارق الحياة بسبب يأسها المُتمثل في الانتحار. وأشهد أنها فعلت ذلك بروح دعابة رائعة، وابتسامة رائعة، وحبٍّ غزير. من المهم أن نُدرك، مع ذلك، أن بلسم النور الشافي مُتاح ليس فقط لمن يمرون بتجربة الاقتراب من الموت، بالطبع، بل لكل من يجد نفسه في أزمة روحية عميقة أو على وشك الانتحار. خلال سنوات

بحثي في تجارب الاقتراب من الموت، سمعتُ في الواقع من العديد من الأشخاص الذين، على الرغم من أنهم لم يكونوا على وشك الموت جسديًا، إلا أنهم مع ذلك عاشوا نوعًا من تجربة الاقتراب من الموت، والتي لا يُمكن تمييزها في خصائصها وآثارها عن تلك التي تُثيرها حالة حقيقية تُعرّض حياة المرء للخطر. وهكذا، يبدو أن النور يأتي إلى من يحتاج إليه، بغض النظر عن حالته الجسدية. بدلاً من ذلك، فإن حالة الشخص الروحية هي التي تبدو وكأنها تُمهّد الطريق لظهور النور الخلاصي في حياته. هنا، لتوضيح الطريقة التي يمكن أن يأتي بها النور إلى أولئك الذين وجدوا أنفسهم محرومين من أي أمل، دعوني ببساطة أشارككم ثلاث حالات من هذا القبيل، واجعل هذه الحالات الثلاث تمثل العديد من القصص المماثلة التي واجهتها في السنوات العشرين الماضية. إليك، أولاً وقبل كل شيء، بعض المقتطفات من رسالة كتبت لي في عام ١٩٨٥: حدثت تجربتي في وقت من حياتي عندما كنت أرغب في الموت. كنت في زواج بائس. كان زوجي عاطلاً عن العمل معظم الوقت، مدمنًا على المخدرات، وكان عرضة لنوبات عنيفة. كنت أعولنا بعمل مستقل وأحاول رعاية ابنتنا، التي كانت تبلغ من العمر ثلاث سنوات في ذلك الوقت. كانت الضغوط والتوترات في بيئتي لا تُطاق. أتذكر رغبتي في الموت والشعور بأن الانتحار لم يكن بديلاً بسبب ابنتي. ومع ذلك، في إحدى الأمسيات كنت بائسًا للغاية لدرجة أنني أعتقد أنني أردت نفسي أن أموت. كنت جالسًا وحدي على الأريكة في الظلام. لم أكن قادرًا على النوم، لذا نهضت وجلست وحدي. يبدو أنني سقطت في حالة وعي أخرى. لأنني فجأة كنت في حضرة نور عظيم لدرجة أنه أشع بالحب الكامل والانسجام والنعيم الخالص – هذه الكلمات لا تبدأ في وصف ما اختبرته. لا يوجد شيء في هذا البعد يضاهي ذلك. بلطف شديد، بعد أن استحممت في هذا الفرح الخالص، أخبرني صوت أنه يجب عليّ العودة. في هذه المرحلة أصبحت مستاءً للغاية؛ وتوسلت إليه ألا يعيدني. قيل لي مرة أخرى أنه يجب عليّ العودة؛ ثم أُجبرت

على العودة إلى جسدي من خلال جبهتي. عندما عدت إلى الوعي، كنت أبكي ومنزعجًا جدًا لعودتي. كانت الفترة التي تلت ذلك واحدة من العديد من التغييرات والصعوبات. عانيت من صداع شديد لمدة عام تقريبًا. بدأت أبحث وأتوق إلى المعرفة. أصبح العثور على حقائق وجودنا مهمًا جدًا بالنسبة لي؛ وأصبحت شخصًا روحانيًا للغاية. كما أصبح العثور على هدفي هنا أمرًا بالغ الأهمية في أفكاري. انحل زواجي. قضيتُ عامين في العلاج، مما سرّع نموّي الشخصي ووعيي. لم تتوقف هذه العملية. ما زلتُ أبحث وأتعلم وأنمو. حياتي بالنسبة لي مثيرة ومبهجة في معظم الأوقات. ساعدني كثيرًا إدراكي أن هناك آخرين مثلي. أشعر وكأن الكون قد تسارع؛ والحقيقة تتجلى بسرعة. هناك حالة أخرى لديّ معلومات أكثر عنها، وهي مبنية على لقاءٍ لي مع أحد الحاضرين في مؤتمر IANDS في واشنطن العاصمة عام ١٩٩٠، حيث ألقيتُ محاضرة عن العلاقة بين تجارب الاقتراب من الموت وإساءة معاملة الأطفال. على الرغم من أننا التقينا لأول مرة في ذلك الوقت، إلا أن لورنا لا تزال شخصًا أعرفه جيدًا وأتواصل معه. لذلك، لا يسعني فقط أن أشهد على صحة الرواية التالية، بل أؤكد لكم أيضًا أنها لا تزال تعيش، كما كانت، في النور، وأن حياتها قد حظيت بالعديد من النعم، بما في ذلك زواج ناجح، منذ الأحداث التي روتْها لي بعد لقائنا بفترة وجيزة، والتي سأشاركها معكم الآن. لأن طريقة لقائي الأول بلورنا وثيقة الصلة بقصتها، فسأقدم نبذة عنها أولاً. في المؤتمر، طُلب مني أن أكون مُقدّم حفل عشاء ليلة السبت، الذي تضمن محاضرة لريموند مودي. في نهاية الحفل، اجتمع عدد من الحضور حول الطاولة الرئيسية، آملين التحدث إلى بعض المحاضرين، وقد بذلنا جميعًا قصارى جهدنا لتلبية طلباتهم. إلا أن ضيق الوقت وترتيبات ما بعد الحفل منعتنا من التحدث إلى الجميع لاحقًا. كانت هناك سيدة واحدة على وجه الخصوص تُصرّ على التحدث معي، وقد انتبهتُ لها بشكل خاص، وأعربتُ لها عن أسفي الشديد لعدم توفر المزيد من الوقت لديّ تلك الليلة. "ربما غدًا"، تمتمتُ

باعتذار، مُدركًا في قرارة نفسي أن جدول غدٍ مزدحمٌ أكثر من يوم السبت. مع ذلك، لم نتحدث قط، وعدتُ إلى الجامعة دون أن أراها مرة أخرى. بعد ثلاثة أيام، تلقيتُ هذه الرسالة: عزيزي الدكتور رينغ، اسمي لورنا ستيفنز. لا أعلم إن كنتم ستتذكرونني، لكنني كنتُ "المزعج" في مؤتمر IANDS الأسبوع الماضي. تمنيتُ بشدة التحدث معكم، لكن كان هناك الكثير من الناس الذين يحتاجون للتحدث معكم، وكنتُ أشعر بالأسف تجاههم. كنتُ آمل أن تكونوا في ديترويت يومًا ما وتتواصلوا معي، لكنني أنتظر ذلك بفارغ الصبر. عليّ أن أخبركم بتجربة الاقتراب من الموت التي مررتُ بها، لكنني أشعر أيضًا أنكم بحاجة لسماعها. أعتقد أن الأمر يتعلق ببحثكم حول تجارب الاقتراب من الموت وضحايا إساءة معاملة الأطفال. لقد مررتُ بكليهما. عليّ أن أبدأ من البداية، لذا قد يطول هذا الحديث، لكنني أعتقد أنه من المهم أن تعرفوا جميع التفاصيل. عندما كنتُ طفلة صغيرة – أصغر أفراد عائلتي – كانت أولى ذكرياتي هي إيقاظ والدي لأخي الأكبر ليلًا وضربه. كنتُ في الثالثة من عمري تقريبًا، وما زلتُ أسمع ستيفن (أخي) يصرخ طلبًا للمساعدة. عندما كنتُ صغيرة، كان ستيفن يراقبني دائمًا. كان أشبه بأبي منه بأخي. ما كان ينبغي لوالدي أن ينجب أطفالاً أبداً. فهو لا يطيقُ الضجيج. عندما كنتُ في السادسة من عمري، بدأ ستيفن بالاعتداء عليّ جنسياً. كان الأمر سراً. ولم أخبر أحداً إلا بعد سنوات. بالطبع، لم أستطع فهم سبب حبه لي أحياناً، وفي الوقت نفسه كان يؤذيني بشدة. استمر الاعتداء الجنسي حتى بلغتُ السادسة عشرة، وأصبحتُ أخيراً قوية بما يكفي لدفعه بعيداً عني. طوال تلك السنوات، شهدتُ ستيفن وأمي وأفراداً آخرين من عائلتي يتعرضون للاعتداء الجسدي والنفسي. كان والدي طاغية، ويبدو أنه كان يريد إيذاء الجميع إلا أنا. انتابني شعور رهيب بالذنب. ونشأتُ في ما يبدو الآن خوفاً وارتباكاً تامين. عندما كنتُ في السادسة تقريباً، بدأتُ أعيش تجربة ديجا فو. لكن لم يكن الأمر وكأنني كنتُ هنا من قبل. كنتُ أعرف أن ما كنتُ أفعله، رأيتُ نفسي أفعله

من قبل في ذهني. تعلمتُ – حسناً، في الواقع علّمتُ نفسي كيف أفعل ذلك. كنتُ أحدق في شيءٍ ما وأغرق في التفكير، [و] تظهر لي ومضاتٌ من أحداثٍ مستقبلية. لكن لم تكن لها أي أهميةٍ حقيقية، بل بدت وكأنها تحدث في نقاطٍ فاصلةٍ في حياتي. سرعان ما أدركتُ أن بيني وبين ستيفن صلةً. بدا وكأننا نستطيع تمييز ما يفكر فيه كلٌّ منا. أعلم أن هذا سيبدو غريبًا جدًا، لكن رغم أنه كان يُعنّفني، كنتُ قريبًا جدًا منه في صغري. كتمتُ مشاعر الإساءة بداخلي وأبقيتها هناك. في أحد الأيام، عندما كنتُ في السابعة أو الثامنة من عمري تقريبًا، كنتُ جالسةً في الفصل أُحدّق في مكتب. تسللت إلى ذهني ومضاتٌ لرجلٍ في استوديو بميكروفوناتٍ وأزرارٍ كثيرة. فجأةً، صرخ ستيفن: "لورنا، لورنا، استيقظي". لقد جاء ليأخذني من صفي الدراسي ويوصلني إلى المنزل. مع مرور السنين، ازدادت علاقتي به. كنتُ أحبه، لكنني كرهتُ الإساءة. عندما كنا مراهقين، كنا نخرج معًا عندما لا يكون لدى أيٍّ منا موعدٌ غرامي. كنا نستمتع كثيرًا. كان يبدو أنه ينسى دائمًا أعياد الميلاد وعيد الميلاد، فيُهديني الهدايا بين الحين والآخر. كان يأخذني للتسوق، لألقي نظرة فقط، وإذا رأيت شيئًا أعجبني، كان يشتريه لي. لقد أحبني حقًا. لا أعتقد أنه أراد أن يؤذيني يومًا. عندما بلغت السابعة عشرة، كنت أتحدث مع أمي عن والدي وكل الأفعال المروعة التي ارتكبها. ما زلت أتذكر شعور الذنب الشديد الذي بدت عليه أمي. شعرت بأسف شديد تجاهها. ثم أخبرتني أخيرًا أن والدي اعتدى جنسيًا على أختي. أخيرًا اتضح لي سبب ما فعله ستيفن. إنه ما تعلمه من والدي. بعد عام، عندما بلغت الثامنة عشرة، تزوجت من رجل كان مسيئًا جدًا أيضًا. كنت لا أزال صغيرة جدًا لأدرك أنني أتزوج شخصًا مثل والدي. كان ستيفن مستاءً جدًا من زواجي من هذا الرجل. اندلع بيننا شجار كبير. لم نعد مقربين. تزوجت، وبعد عامين رُزقت بطفلة، وبعد عامين رُزقت بصبي. كان زواجي ينهار. كان زوجي يتعاطى المخدرات ويعتدي عليّ جسديًا. كان يواعد العديد من النساء أيضًا. تصرفتُ وكأن لا

شـيء يُذكر، لكن ستيفن كـان يعلم. كنتُ أعمل بـدوام جزئـي كمدربـة أيـروبكس فـي جمعية الشبان المسيحية. لم يكن لديّ مال يُذكر. كان زوجي يُنفق كل ما نملك على الكوكـايين (الكـراك) والنسـاء والكحـول. كنـتُ أعـاني مـن مشـكلة تحصـيل الفـواتير، وانقطـاع هـاتفي والغـاز والكهربـاء، ناهيك عن طفلـيّ الصـغيرين، وهمـوم إطعامهمـا، وكل مـا عانيتـه من إيذاء جسـدي ونفسـي. مـع مـرور الوقت، بـدأتُ أُدرك أن سـتيفن كـان مُحقًـا. بـدأتُ أيضًـا أُداوي جـروح طفـولتي رغـم أننـي كنـتُ لا أزال أعـاني مـن الإيـذاء. لطالمـا شـعرتُ بعلاقـة وطيـدة مـع الله. كنـتُ أتحـدث إليـه طـوال الوقـت فـي طفولتي، وشعرتُ دائمًا أنه بجانبي. بدأتُ أُسامح ستيفن، وأخبرتُ صـديقتي المُقربـة، تينا، التي كانت على دراية كاملـة بأمر الإيذاء. قالت إنها لا تفهم كيف أسامح على شيء كهذا، ولا أستطيع تفسيره أيضًا، إلا أنني لطالما أحببت ستيفن، وكان هو الأب الوحيد الذي حظيت به. كنت أنا وأمي نتحدث ذات يوم، وبعد فترة، اعترفنا بأن لدينا مشـاعر غريبـة بـأن شخصًـا قريبًـا منـا سيموت. بـدأت أرى أحلامًـا غريبـة بعد ذلـك. حلمت أنني أركض في غابـة، وشعرت وكأن شيئًا ما يطاردني، أو أننـي أطـارد شيئًا مـا – لست متأكدًا أيهمـا. فجـأة، فـي وسط الغابـة كـان هنـاك كـوخ خشـبي. ركضـت داخلـه، ومقابل البـاب مباشرة، دخلتُ بابًـا آخر. كـان الظـلام يحيط بـي داخل الكـوخ الخشبي، ولكن خارج الباب الآخر كان هناك مرج جميل بشكل لا يصدق بأزهار لم أرَ مثلها من قبل. بدا جذابًا للغاية، لكنني كنت أعرف أنه إذا دخلت من ذلك البـاب، فلـن أتمكـن أبـدًا مـن العـودة. ثـم اسـتيقظت. تـزوج سـتيفن وانتقـل إلـى ماديسـون، ويسكونسن. كنت أعرف أنه يعاني من مشاكل. كانت زوجتـه متزوجـة من قبل وكـانوا في معركة مع زوجها السابق على حضانة أطفالها. أصبح ستيفن سائق شاحنة وكـان سعيدًا جدًا، لكنـه أراد أن يكون أبًا لهؤلاء الأطفال. لم أكن أعرف كيف أشعر حيـال ذلك، ولكن يبدو أنه قد نضـج كشخص، لذلك كنت آمل أن يكون كل شيء علـى مـا يرام. كـان زوج زوجـة ستيفن السابق يكره ستيفن، وهدد بقتلـه. اتضـح أن زوج زوجـة

ستيفن السابق أراد الاحتفاظ بالأطفال. كان يعتدي جنسياً على الفتاة الصغيرة. أعتقد أن ستيفن أراد تلك الفتاة الصغيرة حتى يتمكن من تربيتها دون إساءة، ليعوضني، ابنته الصغيرة الأولى. (لقد كان حقًا بمثابة أب لي أكثر من أي شيء آخر.) لم أسمع سوى أجزاء وقطع من هذا من والدتي ومحادثات قصيرة أجريتها مع ستيفن على الهاتف. كنت قد عدت إلى ميشيغان مع معاركي الخاصة. كان زواجي يقترب من النهاية وكنت أعرف ذلك. بعد عيد الميلاد بقليل في يناير/كانون الثاني ١٩٨٦، استرجعتُ هدايا عيد الميلاد التي أُعطيت لي، لأشتري بها أحذيةً يحتاجها أطفالي. في تلك الليلة، عندما عدتُ إلى المنزل ونمت، حلمتُ أنني أقف في الخارج في الظلام بين ما يشبه الشاحنات. أعتقد أنه كان موقف سيارات. كانت هناك برك مياه على الأرض، فرفعتُ رأسي لأرى شخصًا يقف أمامي، ولكن في البعيد. رأيتُ الشخص يرفع ذراعه، ثم رأيتُ فوهة بندقية.كنت أعلم أنه سيطلق النار عليّ. أطلق النار، وشعرت بالرصاصة تصيبني. سقطت أرضًا، ثم ذهبتُ إلى موقف السيارات أنظر إلى جسدي، ورأيتُ بقعة خضراء – بصراحة، لا أعرف كيف أصفها. كانت تتوهج وتشبه هيكلًا عظميًا. كانت تخرج من جسدي. استيقظتُ مفزوعًا وجلستُ في السرير. كنتُ أتصبب عرقًا باردًا وأرتجف بشدة. في اليوم التالي، تحدثتُ مع ستيفن عبر الهاتف. قال إنه شعر أنني غارقة في أمرٍ ما، وأنه شعر أن خطبًا ما يحدث في حياتي. كذبتُ وقلتُ إن كل شيء على ما يرام. سألته عن حاله، فقال: "لو كنتَ تعلم ما يحدث في حياتي". تمنيت بشدة أن أسامحه، وأن أقول له إني أحبه، وأن أخبره أنني أفتقده، لأنني كنتُ كذلك. لقد افتقدته حقًا. شعرتُ براحة بال حيال كل ما حدث بيننا، وأردتُ التصالح، لكن لسببٍ ما، لم يبدُ الأمر مناسبًا عبر الهاتف. ودعنا بعضنا وأغلقنا الخط. في فبراير، اتصلت بي أمي وقالت إن ستيفن قد غادر بشاحنته ولكنه مفقود منذ أربعة أيام. كانت مستاءة للغاية. لم أكن أعرف ماذا أقول لها، لكن لا تقلقي. قلت إنه ربما كان مشغولاً فقط ولم تسنح له الفرصة للاتصال. قالت لا،

وأنه كان يتصل بزوجته دائمًا ولم تسمع منه شيئًا وشركة النقل التي كان يعمل بها لا تعرف مكانه. حاولت طمأنتها أن كل شيء سيكون على ما يرام. ذهبت إلى العمل تلك الليلة في جمعية الشبان المسيحية، وأشعر بالذنب لقول هذا، لكنني لم أكن قلقة بشأن ستيفن. في صباح اليوم التالي، رنّ الهاتف. أجاب زوجي. سمعته يقول: "أنت تمزحين" و"أوه، لا". ظننت أن ستيفن قد أصيب. ناولني زوجي الهاتف. قال إنها والدتي. أخذت الهاتف وقلت: "مرحبًا يا أمي". قالت: "ستيفن مات". قلت: "ماذا؟" لم أصدق أذنيّ. ظلت تردد: "ستيفن مات". بدأنا نبكي. وجدوا ستيفن في مؤخرة سيارته الأجرة. لم يسبق له أن غادر محطة الشاحنات في ويسكونسن إلى محطته جنوبًا. أجروا تشريحًا. وصلتني نسخة من التقرير، وهي مليئة بالتناقضات. لم يستبعدوا أبدًا احتمالية القتل العمد، وطلب محامٍ من أمي إجراء تشريح ثانٍ، لكن الوقت كان قد فات – فقد أُحرقت جثته بالفعل. حضرنا الجنازة وكنتُ محطمة. كان عيد ميلاد ستيفن في ٢٢ فبراير، بعد عشرين يومًا من وفاته (كان سيبلغ من العمر واحدًا وثلاثين عامًا). قررنا، كعائلة، أن نجتمع في منزل أختي في آن آربر للاحتفال بعيد ميلاده. كان الأمر محزنًا للغاية. حتى أنني خبزتُ كعكة، وغطيتها بحلوى الجيلي بينز (كانت طعامه المفضل). عندما وصلتُ إلى منزل أختي، كانت قد أخرجت كل تلك الصور من طفولتنا التي أرسلتها لها أمي عندما كانت تعيش في إنجلترا. (عاشت في إنجلترا لبضع سنوات عندما كنت طفلاً لأبتعد عن والدي.) لم أرَ معظم تلك الصور من قبل. وكان الكثير منها لي ولستيفن. لقد أعادوا ذكريات لم أعشها منذ سنوات. ذكريات سعيدة عن الأوقات الجيدة التي تقاسمناها أنا وهو، وكان هناك الكثير منها. كانت حياتي في المراجعة. أصبحت حزينًا جدًا. قدت سيارتي إلى المنزل في ذلك المساء. كان زوجي نائمًا في السرير، وأردت – أردت حقًا أن أموت. دكتور رينغ، كنت أموت من الداخل – أموت من كسر القلب. سقطت على أريكتي، وبينما كنت أسقط، بدأت في النهوض. كنت أطفو إلى السقف ثم كان الأمر أشبه

بشاشة تلفزيون مكسورة، إشارة سيئة. وفجأة رأيت أنني أطفو في الفضاء، لكنه لم يكن مثل سماء الليل لأن النجوم كانت ملونة ومتلألئة المظهر. في منتصف هذا كان رغيف خبز. أعلم أن هذا يبدو غريبًا، لكنه لم يكن مثل رغيف الخبز الذي تجده في محل بقالة. كان مثل خبز منزلي الصنع أو رغيف خبز يستخدمونه في الكنيسة للمناولة. وفجأة، كنت داخل هذا الخبز وقد امتلأ بالنور. نور ساطع أبيض، ولكنه ناعم وسهل النظر إليه. كان الأمر كما لو أن النور حي. وشعرت وكأنني أُعانق. أُعانق. كان ستيفن يقف أمامي. وبيننا نافذة – حسنًا، في الحقيقة ثقب يُطل على النجوم المتلألئة. كانت عيناه تلمعان بنفس النجوم. كان يرتدي ملابسه كما اعتاد دائمًا، بنطال جينز أزرق وقميصًا من الفلانيل المنقوش. بدا كما كان ستيفن يبدو دائمًا، باستثناء النجوم في عينيه. تحدث إليّ، لكنه لم يستخدم كلمات. أعني أنه لم يتحدث. سمعته فقط في رأسي. قال إنه يعرف كل ما كنت أشعر به وأنني سامحته وأنه سامحني أيضًا. قال إنه يحبني ولا داعي للقلق عليه. ثم قال بعض الأشياء التي لا أتذكرها. لكن آخر شيء قاله هو أنه عندما يحين الوقت سيقابلني هناك. فجأة، كنت أسقط إلى الخلف، ليس بسرعة كالسقوط من جرف أو شيء من هذا القبيل، بل برفق شديد. ثم، وأعلم أن هذا يبدو غريبًا، كنت في غرفة المعيشة أنظر إلى جسدي على الأريكة من الطرف الآخر للغرفة – ثم، فجأة، عدت إلى جسدي. نهضت من الأريكة، ورغم كل ما حدث، لم أشعر بالصدمة أو المفاجأة، بل شعرت بالإرهاق. وذهبت إلى الفراش. (لم يكن هذا حلمًا. كنت سأعرف لو كان حلمًا. لم أكن نائمًا). بعد هذا، ما زلت أشعر بحزن شديد وأفتقده كثيرًا. بعد حوالي ستة أشهر، كان من المفترض أن أذهب إلى اجتماع للمدربين في جمعية الشبان المسيحية، لكنني كنت حزينًا وأفتقد ستيفن. لم أستطع الذهاب. وجدت نفسي أقود سيارتي بجوار مقبرة قديمة كنا نعتقد أنها رائعة حقًا عندما كنا أطفالًا. تحتوي على شواهد قبور قديمة من ١٠٠ أو ٥٠ عامًا مضت. خرجت من سيارتي وبدأت في المشي عبر هذه المقبرة. كان

يومًا صيفيًا دافئًا مشمسًا، لكنني شعرتُ أنه كان من المفترض أن تمطر. فجأةً، خطرت لي فكرة: "إنجيل يوحنا ٦". لم أكن أفكر في أي شيء كهذا. كنتُ قد ابتعدتُ عن الذهاب إلى الكنيسة، لكن إنجيل "يوحنا ٦" ظلّ يخطر ببالي. بعد أسبوع من ذلك، ظلّت الفكرة تراودني. أخيرًا، فكرتُ: "اجلس واقرأ هذا". قرأتُه، وفيه يقول: "أنا خبز الحياة، وكل من يؤمن بي لن يموت، بل تكون له الحياة الأبدية". ثم فكرتُ: "إذن هذا هو الخبز!" هذا ما يعنيه الخبز. بعد حوالي شهرين من ذلك، كنتُ في منزل صديقة تعرف ستيفن. كنا نتحدث عن الأوقات القديمة التي قضيناها معًا. ذكرتُ لها كم تمنّت أمي أن أعود إلى الكنيسة. قالت: "حسنًا، لمَ لا تذهب وتفاجئها؟" كانت الساعة حوالي الثانية صباحًا يوم الأحد عندما كنا نتحدث. قلتُ لها: "نعم، يجب أن أفعل". عدتُ إلى المنزل ونمتُ لساعتين ثم ذهبتُ إلى الكنيسة. وصلتُ قبل أمي. كانت مندهشةً جدًا لرؤيتي. نزلت إلى الطابق السفلي، حيث تُدرّس في مدرسة الأحد. دخلتُ إلى المذبح. وبينما كنتُ أدخل، ناولني أحدهم برنامجًا، وعلى الغلاف صورةٌ لرغيف خبزي! تمامًا كما رأيتُه. وعنه، كُتب: "لكي تحيَ..." بدأتُ بالبكاء. دخلتُ الكنيسة وجلستُ. تصادف أنهم كانوا يتناولون القربان المقدس ذلك اليوم. وبينما كان القس يُوزّع القربان، قال: "أنا خبز الحياة، وكل من يؤمن بي لن يموت، بل تكون له الحياة الأبدية". حسنًا، يمكنكِ تخيّل مدى دهشتي. منذ ذلك الحين، لم أفعل شيئًا سوى البحث عن شيء ما. في ذلك الوقت، لم أكن أعرف ما أبحث عنه. ذهبتُ إلى المكتبة وبحثتُ عن كتاب عن الإسقاط النجمي. على غلافه كان الشيء الأخضر المتوهج على شكل هيكل عظمي الذي رأيته في حلمي. (لم أكن قد رأيت هذا الكتاب من قبل.) لم أجد أي شيء أريده في هذا الكتاب، مع ذلك. ثم وجدت Life after Life لريموند مودي. لقد أحببته، لكنني أردت فقط قراءة المزيد – وواصلت قراءة أي شيء أستطيع عن تجارب الاقتراب من الموت. لقد طلقت زوجي. ذهبت إلى المدرسة للبث (شيء لطالما أردت القيام به). قابلت خطيبي (كان

أحد معلميني). واصلت البحث عن كتب عن تجارب الاقتراب من الموت. بعد بضع سنوات، حصلت على وظيفة في محطة إذاعية. في أحد الأيام، عندما كانت مباراة كرة سلة تُذاع ولم يكن عليّ تقديم أي تقارير، ذهبت إلى مكتبة قريبة (كان ذلك في أبريل الماضي). رأيت كتابًا بعنوان Full Circle لباربرا هاريس. لقد أحببته. في النهاية ذكرت IANDS. وأيضًا المؤتمر في أغسطس. كنت أعرف أنني ذاهب. في اليوم التالي، كنت أتحدث إلى صديق أعمل معه عن ذلك وأدركت فجأة أنه ما رأيته كفتاة صغيرة – الرجل في الاستوديو مع الميكروفونات وجميع أزرارنا. أعلم الآن أن حياتي كلها قد انتهت إلى هذا. اشتريتُ كتابي "الحياة عند الموت" و"التوجه نحو أوميغا"، وما زلتُ أقرأ الأخير. عندما رأيتُكِ في المؤتمر، تعرفتُ عليكِ فورًا. أتمنى أن أكون قد قدمتُ لكِ شيئًا. أشعرُ بحبٍّ لكِ يا دكتور رينغ، وآمل أن تقولي لي يومًا ما: "ناديني كين". لقد أزعجتُكِ بما فيه الكفاية، وآمل أن نتمكن من التحدث يومًا ما. لا أعرف إلى أين سيأخذني كل هذا، لكنني لم أكن أسعد من ذلك قط. سأتزوج مجددًا في الثالث عشر من أبريل القادم. هو، الرجل الذي سأتزوجه، يعرف هذه القصة، قصتي، ويحبني حبًا لا يوصف ويدعمني. اسمي، مرة أخرى، لورنا، ولكن يمكنكِ دائمًا مناداتي بـ"بيست". أحبكِ. كانت قصة لورنا طويلة ومعقدة، لكن أجزائها تتلاءم مع بعضها البعض بإتقان شديد وبإحساس غريب بالتصميم المفصل لدرجة يصعب تخيلها بدون يد النور المرشدة التي قادت لورنا على طول الطريق الذي أوصلها في النهاية إلى رؤيتها الشافية والسلام النهائي. وأخيرًا، نصل إلى قصة ثالثة، واللافت للنظر أن هذه القصة أيضًا تبدأ بنفس مؤتمر IANDS. في تلك المناسبة، التقيت بامرأة أخرى، مثل لورنا، أصبحت عزيزة جدًا على قلبي، وبقيت على اتصال دائم بها. في حالتها، أتيحت لي فرصة التحدث معها لفترة وجيزة، ولكن لفترة كافية فقط لأعرف أنني كنت مهتمًا جدًا بمعرفة المزيد عن تجربة مرت بها قبل سنوات، والتي بدت وكأنها تجربة اقتراب من الموت غنية جدًا، والتي تم تدبيرها

بطريقة ما من قبل ظروف قاسية. لم يكن لديّ وقتٌ لأروي هذه الحادثة إلا بشكلٍ مُبهم، فسألتها إن كانت تُراسلني بشأنها، وفي الوقت نفسه تقريبًا الذي وصلتني فيه رسالة لورنا المُؤثرة، وجدتُ رسالةً أخرى من هذه المرأة، بيفرلي برودسكي، لا تقلّ عنها تأثيرًا. ولكن، بعرضي لقصة بيفرلي هنا، سأُغفل –في الوقت الحالي– سردها لبعضٍ من أعمق الأفكار التي كشفتها تجربتها لها، لأن هذا الجانب من لقائها بالنور سيُعرض في فصلٍ لاحق. ينصبُّ اهتمامي هنا على تقديم مثالٍ أخيرٍ على كيف يُمكن لحالةٍ من اليأس المُحبط أن تُولّد حبَّ النور وقوته الشافية. بدأت بيفرلي رسالتها بإعطائي بعض المعلومات عن خلفيتها، والظروف التي أدّت إلى تجربتها عام ١٩٧٠: نشأتُ في عائلةٍ يهوديةٍ مُحافظةٍ غير مُلتزمةٍ دينيًا في حيٍّ ذي أغلبيةٍ يهوديةٍ ساحقةٍ في فيلادلفيا. كان الجوّ ماديًا، وبالنسبة لي، خانقًا. في المدرسة الثانوية، كانت الفتيات يُحكم عليهن من خلال ملابسهنّ وجمالهنّ. كنتُ مُلِحًّا، خجولًا، وجادًّا، طوال سنوات مراهقتي. منذ أن علمتُ، بصمتٍ شديد، عن الهولوكوست في الثامنة من عمري، انقلبتُ بغضبٍ على أي إيمانٍ مُبكرٍ بالله. كيف يُمكن لله أن يوجد ويسمح بحدوث شيءٍ كهذا؟ لقد زادت علمانية تعليمي في المدارس الحكومية، وانعدام أي تدريبٍ ديني، من تأجيج معتقداتي. مررتُ بفترة اكتئابٍ خلال نشأتي، لم تُعالَج، بسبب تشبث والديّ المؤسف باعتقادهما بأن العلاج النفسي مُشين، وأن المشاكل الشخصية أو أسرار العائلة لا ينبغي أن تُكشف خارج المنزل. وصلتُ إلى مرحلةٍ يائسةٍ بعد تخرجي من المدرسة الثانوية. كنتُ مُنزعجًا للغاية من الالتحاق بالجامعة رغم أدائي الأكاديمي المُتميز، وواجهتُ صعوبةً في مُواجهة المُستقبل. ومما زاد الطين بلة، أنه بعد التخرج بفترةٍ وجيزة، في السابعة عشرة من عمري، توفي والدي فجأةً بنوبةٍ قلبية. لقد كان سندي وقوتي في هذا العالم. مرت والدتي بأزمةٍ عاطفيةٍ خاصةٍ بها بعد هذه الخسارة، ودخلت في نفس الوقت سن اليأس. لم أعد أتحمل هذه البيئة التعيسة، فغادرت منزلي في التاسعة عشرة من عمري، فسكنت في

البداية في وسط مدينة فيلادلفيا، ثم انتقلت إلى كاليفورنيا، حيث كان الناس آنذاك يضعون الزهور على شعرهم ويتحدثون عن السلام والمحبة للبشرية جمعاء. تعلمت التأمل، ولأول مرة راودني أملٌ في البدء من جديد. كانت رحلتي إلى الغرب أشبه برحلة هيسه إلى الشرق – بحثًا عن عالم جديد. في يوليو ١٩٧٠، أُصبتُ بكسر في الجمجمة وكسور عديدة في رأسي بسبب حادث دراجة نارية وقع في لوس أنجلوس. كنت قد وصلتُ إلى كاليفورنيا في اليوم السابق. كانت رحلة الدراجة النارية، وهي الأولى لي، جزءًا من احتفالات الوصول؛ كنا عائدين من مشاهدة مسرحية "هير". كنتُ راكبًا على طريق سريع صغير حيث لم تكن الخوذات مطلوبة، وصدمني سائق مخمور. سقط رأسي على الأرض. عندما وصلت الشرطة، ألقوا نظرة سريعة عليّ في البداية وبدأوا في حجز سائق السيارة بتهمة القتل غير العمد لأن رأسي كان مشوهًا للغاية. قضيت أسبوعين في المستشفى، حيث خُيط كسري وأُعطيتُ المورفين لتخفيف الألم. ثم أُرسلتُ إلى المنزل ونصحوني بتناول الأسبرين. ولأنّ قدرة تحمل الألم لديّ كانت دائمًا منخفضة جدًا، ولأنّ صورتي الذاتية قد تهشّمت بسبب الكدمات التي مزّقت نصف جلد وجهي، عدتُ إلى شقتي المؤقتة بنيةٍ راسخة أن تكون ليلتي الأولى في المنزل هي الأخيرة. استلقيتُ على السرير، وأصبحتُ لا أدريًا في هذه اللحظة العصيبة، كما يفعل الكثير من الملحدين، ودعوتُ الله بحرارة أن يأخذني؛ لم أستطع أن أعيش يومًا آخر. في العشرين من عمري، لم يكن لديّ هدف سوى الاستمتاع بالحياة وإيجاد من أشاركه إياها. كان الألم لا يُطاق؛ لن يُحبني رجل أبدًا؛ لم يكن لديّ سببٌ للاستمرار في الحياة. في هذه المرحلة، من الواضح أن رغبة بيفرلي الوحيدة كانت الموت، مع أنّه من المهمّ الإشارة إلى أنها لم تعد في خطر الموت جسديًا بسبب إصاباتها. ولكن هنا، على الرغم من ذلك، تجد أمنيتها مُتحققة. تتابع رسالتها: بطريقة ما، حلّ عليّ سلامٌ غير متوقع. وجدت نفسي أطفو على السقف فوق السرير، أنظر إلى جسدي فاقد الوعي. بالكاد أتيحت لي الفرصة لأدرك

غرابة الموقف المجيدة – أنني كنت أنا، لكن ليس في جسدي – عندما انضم إليّ كائنٌ مشعٌّ يغمره وهج أبيض متلألئ. مثلي، طار هذا الكائن، لكن بلا أجنحة. شعرتُ برهبةٍ مُبجّلة عندما التفتُّ إليه؛ لم يكن ملاكًا أو روحًا عادية، لكنه أُرسل لإنقاذي. انبعث من كيانه حبٌّ ولطفٌ كبيران لدرجة أنني شعرتُ أنني في حضرة المسيح. أيًا كان، فإن وجوده عمّق صفائي وأيقظ شعورًا بالفرح عندما تعرفتُ على رفيقي. أمسك بيدي برفق، وطرنا عبر النافذة. لم أشعر بأي دهشة من قدرتي على فعل ذلك. في هذا الحضور العجيب، كان كل شيء كما ينبغي أن يكون. الآن، برفقة مرشدها الروحي، عاشت بيفرلي واحدة من أغرب تجارب الاقتراب من الموت التي مررت بها في حياتي، ولذلك أود أن أحتفظ بهذا الجزء من تجربتها لفصل لاحق، لأضعه في سياقه المناسب. أما الآن، فأرجو منكم أن تؤمنوا بأنها مكّنتها من دخول عالم يتجاوز أي من العوالم التي ناقشناها حتى الآن فيما يتعلق بتجارب الاقتراب من الموت، وأنها، ولله الحمد، استطاعت أن تكتب عنها ببلاغة ملهمة، لدرجة أن سردها الشامل ربما يكون الأكثر تأثيرًا في مجموعتي بأكملها. ولكن هنا، سأقتصر على آثارها على حياة بيفرلي. دعوني أبدأ بسردها، إذًا، عن عودتها إلى نفسها في الغرفة التي كانت تتوق فيها إلى الموت: فجأة، دون أن أعرف كيف أو لماذا، عدتُ إلى جسدي المكسور. ولكن بأعجوبة، استعدتُ الحب والفرح. غمرتني نشوة تفوق أروع أحلامي. هنا، في جسدي، زال الألم تمامًا. كنتُ لا أزال مفتونًا بمتعة لا حدود لها. طوال الشهرين التاليين، بقيتُ على هذه الحالة، غافلًا عن أي ألم... شعرتُ الآن وكأنني وُلدتُ من جديد.رأيتُ معانٍ عجيبة في كل مكان؛ كان كل شيء حيًا ومليئًا بالطاقة والذكاء... لا أتذكر الكثير من تلك الفترة، إلا أنني فعلتُ أشياءً كانت، بالنسبة لي، لا تُصدق. في الماضي، كنتُ خجولًا للغاية، وشعرتُ أنني لا أستحق الحب. خرجتُ، ورأسي ملفوفٌ بالضمادات كشخصٍ من فيلم رعب، وحصلتُ على وظيفة في أسبوع واحد، وكوّنتُ صداقاتٍ كثيرة، وخاضتُ أول

علاقةٍ عاطفيةٍ جادةٍ في حياتي. بعد زلزال عام ١٩٧١، عدتُ شرقًا، وعدتُ إلى والدتي، التي تصالحتُ معها، وبدأتُ الدراسة الجامعية في الثالثة والعشرين من عمري، وهو أمرٌ آخر لم أعتقد يومًا أنني سأتمكن من التعامل معه، وتخرجتُ من فاي بيتا كابا. منذ ذلك الحين، تزوجتُ، وأصبحتُ أمًا، وواصلتُ مسيرتي المهنية، وارتشفتُ بعمقٍ من كأس بركات الحياة التي لم أتوقع يومًا أن تأتي إليّ في تلك السنوات المظلمة قبل أن أجد النور. في ذلك اللقاء مع الموت، مُنحتُ الفرح والهدف لمواصلة الحياة. على الرغم من مرور ٢٠ عامًا على رحلتي السماوية، إلا أنني لم أنساها أبدًا. ولم أشك أبدًا في حقيقتها في مواجهة السخرية وعدم التصديق. لا يمكن لأي شيء بهذه القوة والمغيرة للحياة أن يكون حلمًا أو هلوسة. على العكس من ذلك، أعتبر بقية حياتي خيالًا عابرًا، حلمًا قصيرًا، سينتهي عندما أستيقظ مرة أخرى في الوجود الدائم لذلك المانح للحياة والنعيم. الهدايا العلاجية لقصص الاقتراب من الموت إن قراءة قصص مثل قصة لورنا وبيفرلي، بالإضافة إلى العديد من القصص الأخرى التي ذكرتها بالفعل في هذا الفصل، توضح أن تجارب الاقتراب من الموت، سواء كانت مرتبطة بأزمة اقتراب من الموت الفعلية أم لا، يمكن أن تساعد في كثير من الأحيان في شفاء الفرد من مرض مميت على ما يبدو أو حالة من اليأس الروحي. ما ليس واضحًا جدًا هو أن حتى قراءة مثل هذه القصص يمكن أن تشفينا. دعني أعطيك مثالًا بسيطًا واحدًا على ذلك. لدي صديق جيد يعيش في بوغوتا، كولومبيا. لم نلتقِ إلا مرة واحدة، مؤخرًا نسبيًا، عندما كنتُ أُلقي محاضرة هناك، لكننا نتبادل الرسائل منذ سنوات عديدة، وهي مهتمة بعملي منذ زمن طويل. قبل عدة سنوات، أرسلتُ لها نسخة من مقال بدأ بسردٍ كامل لتجربة بيفرلي، وهذا ما كتبته لي بعد حوالي أسبوعين في هذا الصدد: بسبب أحداثٍ مُرهقة في العيادة هذه الأيام، أُصبتُ بالتهابٍ في الحلق مصحوبٍ بألمٍ حاد، وهو ما شعرتُ به عندما بدأتُ قراءة مقالكِ. قرأتُ وثيقة بيفرلي برودسكي لمدة عشر دقائق، وعندما انتهيتُ من قراءتها،

حدثت أشياءٌ كثيرة: اختفى ألمي الحاد، واختفى التهاب الحلق، واهتزت كل الأشياء من حولي بالضوء، وشعرتُ بانعدام الوزن. لا أجد كلماتٍ تصف إدراكي العميق بأن تجربة بيفرلي هي لقاءٌ بالحقيقة المطلقة. الجزء الأكثر حميميةً مني يُدرك الحقيقة في تجربتها. مع أنني لا أملك دليلًا قاطعًا على ذلك، إلا أنني بالكاد أستطيع إقناع نفسي بأن صديقتي فريدةٌ في العالم في استجابتها لمثل هذه القصص. لكنني سأقدم بعض الأدلة في الفصول اللاحقة على أن مجرد قراءة مثل هذه الروايات التي شاركتها معكم هنا يمكن أن تشفينا بالفعل من أشياء كثيرة، بما في ذلك خوفنا من الموت. ومع ذلك، يشير تعليق صديقي إلى أنه قد تكون هناك قوة غير متوقعة حتى الآن في هذه القصص لإحداث قدر من الشفاء الجسدي أيضًا، وليس مجرد (على الرغم من أن هذا ليس بالأمر الهين بالطبع) توفير الراحة والإلهام لأولئك الذين ربما لم يمروا بتجربة الاقتراب من الموت أبدًا. لذا فإن أحد دروسنا من هذا الفصل يشير مرة أخرى إلى دور تجربة الاقتراب من الموت كعامل شفاء، سواء بالنسبة للمُجرب أو لأنفسنا. على أي حال، قد ينتقل "الفيروس الحميد" لتجربة الاقتراب من الموت في بعض الأحيان بشكل مباشر من خلال قراءة قصص مثل تلك التي تملأ هذا الفصل.
تجارب الاقتراب من الموت كمعالجين مُظهرين للضوء لا تزال هناك طريقة أخرى يمكننا من خلالها الحصول على فوائد الشفاء من تعرضنا لتجارب الاقتراب من الموت. ضع في اعتبارك الملاحظتين التاليتين اللتين قدمناهما بالفعل في هذا الفصل: (١) يبدو أن النور يعمل أحيانًا كمعالج رئيسي؛ و(٢) يزعم أحيانًا من مروا بتجربة الاقتراب من الموت أنهم تلقوا إرسالًا من النور أثناء تجربتهم. ويؤدي الجمع بين هاتين الفكرتين إلى نتيجة واضحة: لا ينبغي أن يكون من مروا بتجربة الاقتراب من الموت قادرين على العمل كمعالجين بمساعدة الضوء للأمراض الجسدية فحسب، بل ينبغي أن يتمتعوا أيضًا بموهبة إظهار القوة العلاجية للنور في علاقاتهم مع الآخرين. وبالفعل، مرة أخرى، هناك وفرة من المواد القصصية من مقابلاتي ورسائل

من من مروا بتجربة الاقتراب من الموت تشهد على مدى سهولة أن يجد من مروا بتجربة الاقتراب من الموت أنفسهم في هذا الدور ومدى فعاليتهم الطبيعية فيه. ومع ذلك، سأقدم هنا مثالين موجزين فقط لإظهار ما أعنيه. قد تتذكر صديقتي، نيل، التي ذكرتها في الفصول السابقة. إنها شخص كان لدي الكثير من الاتصال به في الثمانينيات، ويمكنني بالتأكيد أن أتحدث من تجربتي الخاصة معها أنها واحدة من هؤلاء من مروا بتجربة الاقتراب من الموت الموهوبين علاجيًا. في محاضرة ألقتها عام ١٩٨٣، أشارت بوضوح إلى ما تعتقد أنه مصدر موهبتها ولماذا شعرت بالرغبة في استخدامها بهذه الطريقة: على مدار الأسابيع الستة الماضية، وفي ثلاث مناسبات مختلفة، جاءني غرباء، وسرعان ما بدا أنهم يسكبون قلوبهم لي. اعتقد الثلاثة جميعًا أن الأمل قد ضاع. تمكنت، بطريقة ما، من إعادة الأمل إليهم. لسوء الحظ، لم يكن جهاز التسجيل معي ولا أتذكر ما قلته، لكن كلماتي أحدثت فرقًا. تمكنت من تقديم بديل أو خيار مختلف عما كانوا يفكرون فيه. أرى هذا كأحد الأشياء التي سأفعلها. أود أن آخذ النور الذي بداخلي، والذي هو في كل شخص، وأود أن أكون قادرًا على إعادته لأولئك الذين فقدوه. لقد كنت محظوظًا لأنني مررت بهذه التجربة ولا تزال حية للغاية. إنه شيء أريد مشاركته. مثال ثانٍ من امرأة سأدعوها مارلين، راسلتني عام ١٩٩٠. كانت تجربتها في الاقتراب من الموت، كغيرها من التجارب التي وصفتها في هذا الفصل، نتيجة جرعة زائدة من المخدرات والكحول، مع أنها تدّعي أنها كانت عرضية وليست متعمدة. منذ عودتها إلى الحياة، انخرطت مارلين بعمق في جمعية مدمني الكحول المجهولين، حيث تعمل كمستشارة للبالغين والمراهقين الذين لا يزالون يعانون من إدمان المخدرات أو الكحول. ترى مارلين أن هذا العمل نتاج مباشر لتجربتها في النور، وهو أعظم هبة لها. في هذا الصدد، كتبت: "سيكون من الصعب وصف الفوائد التي استفدتها من تجربتي في الاقتراب من الموت بدقة. إن أروع هبة اكتسبتها من تجربتي في الاقتراب من الموت

هي الفهم البديهي الكامل لمشاعر الآخرين – عندما أختار استخدامه. بفضل هذه الهبة، أصبحتُ معالجة ماهرة. النتيجة السلبية الوحيدة لهذه القدرة هي أنه غالبًا ما يصعب عليّ "إخفاء" قدرتي أمام زملائي، الذين يتساءلون أحيانًا من أين أستمد شعوري باليقين!" أعتقد أنني معروفٌ بفرط إدراكي وقلة ثقافتي الأكاديمية، وهو أمرٌ مقبولٌ بالنسبة لي، طالما أنني أواصل مساعدة مرضاي. العديد من مرضاي – ممن يُعتبرون "ميؤوسًا منهم" (المزمنون هو المصطلح الطبي) – أصبحوا الآن خالين من استخدام المواد الكيميائية، وسعداء، كما أعتقد، بفضل هبة قوتي العليا. وبسبب طبيعة "قدراتي الخاصة"، أشعر أحيانًا بالحزن على طريقة معاملة العديد من مرضى الأمراض النفسية داخل النظام، ويمكنني بالتأكيد أن أتفهم شعورهم بالإهانة على أيدي ممارسين لا يرتاحون للمعاناة. أعتقد أن أفضل المعالجين هم أولئك الذين عانوا كثيرًا، والذين تمكنوا من الشفاء. ومن خلال خدمات أشخاص مثل نيل ومارلين، اللتين تُضفيان على تدخلاتهما العلاجية قوة النور الحية، يمكننا نحن أيضًا أن نجني بعضًا من الفوائد والبركات التي نالها من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. كما قالت نيل بكلمات كثيرة، فإن فرحتها تكمن في نشر النور للآخرين من أجل إعادة اتصالهم بالنور الذي يحملونه داخل أنفسهم. والاتصال بالنور، سواء كان مباشرًا أو بوساطة الآخرين، هو المصدر الذي ينبع منه كل شفاء حقيقي. إقامة الصلة: ما يعلمه تجربة الاقتراب من الموت عن الشفاء توضح القصص الواردة في هذا الفصل والبيانات الأخرى التي راجعتها حول الصلة بين تجارب الاقتراب من الموت ومواهب الشفاء أننا نحن الذين لم نمر بتجربة الاقتراب من الموت يمكننا أن نتعلم الكثير من أولئك الذين مروا بها عن طاقات الشفاء المتاحة لنا جميعًا. في الواقع، يمكن تلخيص الرسالة الأساسية لهذا الفصل في الإعلان البسيط: النور – قوة الشفاء النهائية نفسها – موجود في كل مكان ومستعد لمساعدتنا عندما نجد أنفسنا مهملين وبلا أمل. وكما رأينا، حتى قراءة مثل هذه القصص مثل تلك الواردة في هذا الفصل أو الاتصال

المباشر مع من مروا بتجربة الاقتراب من الموت يمكن أن يمنحنا موهبة الشفاء. مع ذلك، وبغض النظر عن الشعور بالراحة أو حتى الإلهام الذي قد نستمده من هذه المادة، قد يكون من الصعب علينا أن نرى كيف يمكننا الاستفادة منها بشكل فعال في حياتنا. بمعنى آخر، كيف يمكننا البدء في تطبيق هذه الأفكار عمليًا عند مواجهة المرض أو الألم النفسي الشديد؟ هنا، ولختام هذا الفصل بالحديث عن هذه المسألة، أود أن أعتمد على بعض أفكار رجل لم يسبق تقديمه في هذا الكتاب، والذي سأسميه، بعد تفضيله لاسم مستعار، جيرالد. هذا رجل أعرفه فقط من خلال المراسلات، ولكنها كانت واسعة النطاق وقد تعلمت منها الكثير بنفسي، ولهذا السبب أود أن أشارككم بعضًا منها. عاش جيرالد حياة مليئة بالمشاكل النفسية الحادة، ومعظمها ناتج عن إدمان الكحول المزمن، وأمراض خطيرة وموهنة، وبحلول سن الستين كان قد انتصر منذ فترة طويلة على إدمانه للكحول وكاد يتغلب على سلسلة من الأمراض المنهكة. لقد لعبت تجربة الاقتراب من الموت التي مر بها، والتي كانت واسعة النطاق ومعقدة للغاية،١١ دورًا مهمًا في تعافيه، ولكن أكثر من الدروس التي استخلصها منها من أي تأثير علاجي في حد ذاته. واستمر في دراسة ديناميكيات الشفاء لسنوات عديدة بعد تجربة الاقتراب من الموت التي حدثت في عام ١٩٧٩. إنها ثمرة بحثه، والتي بدأت فقط مع تجربة الاقتراب من الموت التي أودّ تقديمها هنا للاستهلاك الخاص بك. أولاً، دع جيرالد يخبرك كيف كانت حالته قبل تجربة الاقتراب من الموت. في عام ١٩٧٨، وجدت نفسي في ما بدا أنه وضع ميؤوس منه تمامًا ولا يمكن الدفاع عنه. في المقام الأول بسبب تعاطي الكحول، وصلت إلى مرحلة لم يعد فيها جسدي ولا أصحاب العمل قادرين على تحملها ولم يكن لدي أي خيار في هذا الأمر: التوقف أو الطرد. كنت في السادسة والأربعين من عمري وعاطل عن العمل، ومريضًا جسديًا وعاطفيًا وعقليًا للغاية – فارغًا روحيًا. كنتُ أعتمد على الكحول كعكاز لمدة خمسة وعشرين عامًا، وكنتُ أخشى من فكرة

البقاء بدونه، لدرجة أنني كنتُ أفكر في الانتحار بشكل روتيني. ورغم أنني تلقيتُ إنذارًا نهائيًا، إلا أنني واصلتُ الشرب حتى النسيان، وكنتُ مريضًا للغاية من نوبات الانسحاب القسرية الدورية لدرجة أنني بالكاد كنتُ أستطيع العمل. في صباح مظلم، وأنا أزحف على يدي وركبتي عائدًا من الحمام وغير قادر على النهوض من الأرض، تأوهتُ بدعاء يائس من الكافر: "إذا كان هناك أي شخص بالخارج، من فضلك...". بدأت الظروف تتغير بسرعة نسبية آنذاك، ولكن لا يمكن رؤية ذلك بوضوح إلا بأثر رجعي. سرعان ما تم إدخالي إلى مركز ممتاز لعلاج الكحول، حيث كنتُ، على الرغم من أنني كنتُ خائفًا ودفاعيًا وغاضبًا ومستاءً، مفتونًا بمعرفة شيء ما عن أسباب السلوك المدمر للذات. بعد عام، كنتُ لا أزال مريضًا جدًا، لكنني تمكنتُ من تجنب الشرب. لقد تغيرتُ بالتأكيد، وإن كان ذلك على مضض، ورغم نجاحي في إيقاف هذا السلوك، إلا أنني كنتُ لا أزال مكتئبًا لدرجة لا تُوصف. كانت حياتي المهنية والخاصة في حالة من الفوضى، ومعظم أصدقائي إما ماتوا أو غادروا حياتي. كنتُ تحت رعاية طبيب نفسي من قبل، وبعد العلاج السريري شخّصني بالهوس الاكتئابي وأوصى بعلاجات الليثيوم. رفضتُ، خائفًا من إدمان جديد. لكن من هذا المأزق الظاهري، تلقى جيرالد مساعدة من مصدر غير متوقع، يمكنك تخمين طبيعته. كجزء من إعادة تأهيلي، قررتُ الخضوع لجراحة علاجية في ركبتي، التي كانت سببًا لألم جسدي شديد. كانت قد تحطمت في حادث سيارة بسبب الكحول قبل بضع سنوات. كان لديّ شعور قوي بأنني سأموت على طاولة العمليات، لكنني مضيت قدمًا على أي حال، ربما على أمل أن أُجنّب مسؤولية التخلص من نفسي. بدلاً من ذلك، كنتُ متلقيًا لتجربة اقتراب من الموت مذهلة حقًا. استيقظتُ من التخدير مُذهولاً بما بدا وكأنه منظور جديد كلياً للحياة، مع أن الظروف التي واجهتها كانت هي نفسها تماماً. كنتُ أعلم أن ما حدث بالغ الأهمية مهما بدا مُذهلاً، لكنني لم أكن أعرف معناه. لاحقاً، أدرك آخرون التغيير أيضاً. كان الطبيب النفسي من

أوائل من لاحظوا ذلك، إذ أشار إلى أنني لم أعد بحاجة لخدماته. بعد أربعة عشر عاماً، قد أجد من الأسهل الكتابة عن كيف لم يؤثر هذا الحدث على حياتي بدلاً من الكتابة عن تأثيره. في الواقع، لا يوجد تشابه يُذكر بين الشخصية القديمة والجديدة، ومع ذلك، فإن "الأنا" نفسها تُحدق من خلال هاتين العينين. من هذه الملاحظة، قد يُغفر لك الاعتقاد بأن لدينا هنا حالة أخرى حيث أُنقذ رجل غارق من الموت الروحي بنور تجربة الاقتراب من الموت، وعاش سنواته المتبقية في صحة وعافية. لكن في حالة جيرالد، لا تزال هناك تحديات أخرى مُقلقة تنتظرنا. تستمر قصته: بعد سنوات من بدء بحثي عن سبب وقوع أهم حدث في حياتي وأنا فاقد الوعي – وربما ميت – تركت أنا وزوجتي حياتنا المهنية في المدينة لنتفرغ للنور. لم يكن هذا الأمر خاليًا من الصدمة. فرغم فلسفتي الجديدة ونمط حياتي الشامل، سرعان ما أُصبتُ بمتلازمة غيلان باريه، وهي خلل وظيفي كاد أن يكون مميتًا في الجهاز العصبي المركزي، يُسبب شللًا شبه كامل وألمًا مبرحًا. كان من السهل عليّ الاستسلام، لأنني كنت على يقين من أن هناك حياة سلام وفرح بعد هذه التجربة. لكن بدلًا من ذلك، ولأنني لم أجد خيارًا سوى المحاولة أو تحمل الألم، قررتُ اكتشاف سبب استسلامي للمرض مرة أخرى. كان لديّ متسع من الوقت للتفكير، لأن أيامي كانت، بالضرورة، تُقضى في التفكير فقط. لم تكن لديّ القوة لقراءة كتاب، وكان من المؤلم جدًا مشاهدة التلفاز لفترة طويلة. في البداية، بذلتُ جهدًا واعيًا للتوقف عن مقاومة الألم، وتقبّله، وقد ساعدني هذا كثيرًا. لاحقًا، ومع ازدياد احتمال الحياة، تطور هذا إلى عملية "الشعور" بالألم والخلل الوظيفي بأعمق ما يمكن لاكتشاف ما كان يحاول إخباري به، وسبب وجوده. أعلم أنه لا توجد حوادث في الحياة، لذا لا بد من وجود سبب وجيه جدًا للمرض. وهنا يبدأ جيرالد في تجاوز ما ناقشناه حتى الآن في هذا الفصل – مواهب الشفاء في تجربة الاقتراب من الموت – إلى جذور المرض نفسه. ليس مرضه فقط، بل المرض بشكل عام، إذ يبدو أن وظيفة تجربة جيرالد القريبة من الموت كانت

تعليمه المزيد عن أسباب المرض بدلاً من تزويده بالعلاج. لذلك، كان عليه أن يعمل بكل قوته. ولكن في هذه الأثناء، جاءت هذه الأفكار: لكل جزء من جسم الإنسان نظيره الباطني على المستوى الأعلى، وإذا كان هناك خلل جسدي، فهناك درس للروح لتتعلمه من الأعراض الجسدية. في حالتي، كانت هذه الأمور، بشكل عام، مُنهكة ومؤلمة، واستنتجتُ في البداية أنني لا بد أشعر بأنني سجين الحياة ومُنزعجٌ منها بشدة (مع أنني لم أكن أعتقد ذلك بالتأكيد!)؛ وأنني "دبّرتُ" أمري لتجنب مسؤوليتها بخلق ظروفٍ قد أهرب فيها. يومًا بعد يوم، ومن خلال البصيرة الروحية والعقلية، تبلور منظورٌ أعمق، واكتشفتُ أنني كنتُ أخشى الحياة المُتجسدة والعديد من ظروفها العادية، ومع ذلك كنتُ مُدمنةً على الإثارة والمخاطرة والإثارة المُستمرة فيها.بالمناسبة، هذا ليس الخوف الذي كنت لأكتشفه بسهولة بأي طريقة أخرى؛ وليس من السهل وصفه أو تمييزه، لأنه ليس من النوع الذي يدفعنا للهرب أو القتال. بل إنه جزءٌ معتاد من شخصيتنا لدرجة أنه يكاد يكون من المستحيل اكتشافه بالملاحظة الذاتية دون مساعدة روحية. لقد عشنا، بالطبع، مع شخصياتنا طوال حياتنا، ويبدو أن الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا هي الطريقة الطبيعية "للوجود". قرأتُ أن بعض أنواع الصلاة والتأمل تساعد في توضيح هذه الأمور، وسعيتُ إلى التعمق في أعماقي من خلال تطبيقها. لم تكن هذه مهمة سهلة، لأن شخصية المرء تبذل جهدًا كبيرًا لإخفاء الحقيقة عن نفسها، ولا تُفصح عن أسرارها بسهولة. ومع تحسن جيرالد جسديًا، ازدادت رؤاه للأسباب التكوينية للمرض وكيفية التخلص منها. بعد عام أو عامين من هذا البحث الداخلي، بدأت أستعيد بعض قوتي، وبدأت الأعراض تخف. من كوني عاجزًا تمامًا على كرسي متحرك، وجدت نفسي أعيش حياةً "طبيعية" نوعًا ما. ومع ازدياد إتقاني للبصيرة، اكتشفتُ جوانب حساسة أخرى كثيرة لأستكشفها، مواقفَ مُختلّة راسخة، وإن كانت تكاد تكون خفية، أخفيتها في هذه الحياة، ولا شك أنها من مخلفات الآخرين. بالتطبيق اليومي، تمكنتُ من تقليص هذه

الأنماط الفكرية إلى مستويات مقبولة، وسأتخلص منها تمامًا في النهاية. ومع استمرار هذه العملية، تتحسن صحتي الجسدية يوميًا بالتوازي مع راحة بالي المتزايدة. أؤمن أنه عندما يتحرر الإنسان تمامًا من التوتر الداخلي والحكم المسبق – تلك المخاوف التي تمنعنا من حب أنفسنا حبًا غير مشروط كما يحبنا الله – لن تكون هناك حاجةٌ لمزيد من المرض، وسيعكس الجسد صحة الروح الكاملة. أتاحت لي التقنيات التي استخدمتها التوقف عن تناول الأدوية لعلاج الألم والتوتر، ورغم قدرٍ من الانزعاج والضعف الجسدي المتبقيين، أشعر الآن بشعورٍ أكبر بالحرية والسلام وحب الحياة من أي وقتٍ مضى. الآن، المغزى من هذا هو القول إن تعافيي لم يتحقق من خلال العلاج الطبيعي أو الحمية الغذائية أو الأدوية، بل من خلال التقنيات العقلية فقط. باختصار، أعتقد (بل أعرف ذلك شخصيًا) أن شفاء مرضي تحقق من خلال تطبيق التأكيدات والصلاة والتأمل: أي من خلال استخدام التفكير الإيجابي المُركّز. أعتقد، وقد تأكدتُ تمامًا، وبكل ثقة، أن المرض ينبع من خلل عقلي يُسبب التوتر واختلال التوازن، مما يسمح للفيروسات والبكتيريا الموجودة وما إلى ذلك بالتكاثر وإحداث ضعف وتدهور في الجسم. بالطبع، هناك أكثر من ذلك بكثير، ولكن ببساطة، فإن المواقف العقلية، المبنية على الخوف والتي لا تتوافق مع الطاقة التي نسميها في الغرب الله، هي السبب الجذري لجميع الأمراض. إذا كان رأيي صحيحًا، وأؤكد لك ذلك بالنسبة لي، فإن مجال تخصصك هو مصدر أمل كبير لمستقبل البشرية. عندما يبدأ أطباء الطب النفسي والطب البديل، وممارسو الطب البديل، بالتعاون، أولًا لتحديد مسببات التوتر والقضاء عليها، وفي غضون ذلك، لمساعدة المريض على النجاة بينما يبدأ في فهم مصدر مشاكله، ستنتفي في النهاية دروس المرض. ما يقوله جيرالد هنا يُبرز (دون تورية!) المساهمة الخاصة التي تُقدمها تجربة الاقتراب من الموت في فهمنا للمرض وشفائه، وفي الوقت نفسه، تُلخص ملاحظاته أهم درس يُمكن أن تُعلمنا إياه تجربة الاقتراب من الموت حول ما

يُبقينا حبيسين سجن المرض في المقام الأول. إنه في جوهره الخوف من أن نُحب أنفسنا دون قيد أو شرط كما يفعل النور. إذا لم يُبدد النور هذه المخاوف، فعلينا أن نفعل ذلك! قد يكفي النور في بعض الحالات، كما رأينا، لإخراجنا من اليأس أو شفائنا من المرض، ولكن عندما يبقى المرض أو يتكرر، فمن الأفضل التعمق في معناه، كما فعل جيرالد، لأنه هو الآخر، مهما كان غير مرغوب فيه، قد يكون هبة أخرى من النور، تهدف إلى إظهار العوائق التي تمنعنا من إدراك النور إدراكًا كاملًا، ليس في أنفسنا فحسب، بل كذواتنا. تُعطي تعليقات جيرالد الختامية نطاقًا أوسع لهذه الأفكار، إذ يُظهر أن عدم تعلّم دروس النور ليس مجرد خسارة فردية، بل هو حزنٌ مستمرٌّ في العالم، بينما إدراكها هو خلاصنا: أعتقد أن كل من يختار استكشاف هذه القضايا – من خلال اعتناق واقعه الروحي أولًا – يمكنه إيجاد علاج، أو على الأقل درجة من التحرر من مرضه، الآن. الأمر ليس بسيطًا ولا سهلًا، ولكنه ممكن، وأنا مثال حيّ على ذلك. أعلم الآن أن المرض ببساطة جزء من عملية الاكتشاف المستمرة في الحياة، ناجم عن خوفنا من الانسجام مع الحب الكوني الذي نسميه الله. لدي انطباع بأن غالبية البشرية تشترك في العديد من الاختلالات الخفية التي اكتشفتها في نفسي. هذه هي أنماط الفكر الضالة التي لا تسبب المرض فحسب، بل هي أساس كل آلام ومعاناة العالم، والجشع والعدوان، والعنف والحرب. في المستقبل، أعتقد أن المرض والحياة المضطربة التي نعرفها اليوم لن تكون جزءًا ضروريًا من تجربتنا. بدلاً من ذلك، عندما نعود إلى فهمنا لهويتنا الروحية، ونطبق أساليب وقائية واهتزازية تجمع بين الاستشارة الروحية والعاطفية، والطب الشامل والطب التقليدي، سيصبح المرض – وربما حتى الموت كما ندركه حاليًا – من بقايا جهلنا القديمة.

الفصل الحادي عشر: ضوء جديد على الموت والاحتضار والفقد

في روايته الشهيرة "موبي ديك"، لاحظ الكاتب الأمريكي العظيم هيرمان ملفيل، في القرن التاسع عشر، ببصيرة: "والموت، الذي يسوي الجميع على حد سواء، يُبهر الجميع على حد سواء بكشف أخير، لا يمكن إلا لمؤلف من بين الأموات أن يرويها بشكل كافٍ". أولئك "المؤلفون من بين الأموات"، الذين كان من الصعب القول بوجودهم في زمن ميلفيل، هم في عصرنا اليوم، بالطبع، أصحاب تجارب الاقتراب من الموت، وشهادتهم الجماعية تمنحنا رؤية جديدة للموت. لا شك أن الرمز السائد للموت في العالم الغربي، على الأقل منذ زمن الأوبئة المدمرة التي تسببت في وفاة ملايين الأوروبيين في القرن الثالث عشر، هو "حاصد الأرواح"، ذلك الشخص المقنع بلا وجه الذي يأتي ليأخذنا بعيدًا، لا نعرف متى ولا أين. هذا الشبح المخيف، الذي طارد أوروبا لقرون قبل أن يقترح السيد ماركس أن نخاف من نوع آخر تمامًا، لطالما كان جزءًا من نفسيتنا الجماعية، ولا تزال صورته قوية بما يكفي لاستحضار مشاعر الرعب فينا بشأن حتمية موتنا. ومع ذلك، في الربع الأخير من القرن الماضي فقط، منذ ظهور البحث الحديث في تجربة الاقتراب من الموت، بدأ هذا المنجل المخيف الذي ينذر بالموت أخيرًا في الاختفاء من خلال صورة أخرى – نور تجربة الاقتراب من الموت نفسها، أو لتجسيدها، ربما يجب أن نقول من خلال الشكل المشع الذي يُذكر كثيرًا والذي أطلق عليه ريموند مودي "كائن النور". هل يمكن أن يكون هناك أي شك في أنه في ضوء (لا أقصد التورية) كل الدعاية التي أُعطيت لهذا الجانب من تجربة الاقتراب من الموت منذ أن أصبحت الظاهرة نفسها موضوعًا للفتنة العالمية، أصبحنا في الغرب نرى الموت بعيون جديدة، مليئة الآن بالأمل بدلاً من أن تكون مغطاة بالخوف؟ في أحد كتب جوزيف كامبل – نسيتُ أي كتابٍ بصراحة – ثمة عبارةٌ تُفيد (وأنا أُعيد صياغتها هنا، مع أنني أعلم أن إعادة صياغة قولٍ مأثورٍ أمرٌ محفوفٌ بالمخاطر وغير لائق) بأن الموت، عند رؤيته من بعيد، شبحٌ مُرعب، لكن عند رؤيته عن قرب، يتراءى له وجه الحبيب. بمعرفتنا بتجربة الاقتراب

من الموت، من الجليّ أن من خاضوا هذه التجربة قد رأوا وجه الموت "عن قرب"، ورواياتهم تُؤكد لنا أن كامبل مُصيبٌ تمامًا هنا. فبينما ننتقل من المنظور الخارجي للموت – حيث يُسيطر حاصد الأرواح – إلى المنظور الداخلي، حيث نختبر لحظة الموت نفسها، يتلاشى كل خوف ونكتشف حبًا ساحقًا ومُرحّبًا لا يُضاهى. وفي عبارة بيتي إيدي الخالدة، نجد أنفسنا "مُحتضنين بالنور". وبعد أن شعرنا بالحب المطلق لهذا العناق، لا يُمكننا نسيانه أبدًا. علاوة على ذلك، فإنه يطفئ، عادةً إلى الأبد، الخوف من الموت، لأنه، كما نعلم، "الحب الكامل يطرد الخوف". هذا باختصار ما تخبرنا به الشهادة الجماعية لمن مروا بتجربة الاقتراب من الموت عما ينتظرنا في لحظة الموت، ولأن شهادتهم، إلى حد كبير، متسقة ومقنعة للغاية، ولأن آلاف الأشخاص الذين اقتربوا من عتبة الموت وعادوا لديهم قصص مماثلة ليرووها، فإن أولئك منا الذين يستمعون إلى مثل هذه القصص لا يسعهم إلا أن يتأثروا بها. وهكذا، فإننا نحن الذين سمعنا فقط قصص الاقتراب من الموت نبدأ ربما بالتعجب منها، ولكن بعد فترة، نجد أنها دخلت بصمت إلى نفوسنا وجعلتنا نمتلك رؤية للموت لم يعد فيها أي مكان لحاصد الأرواح. بدلاً من ذلك، عندما نفكر في الموت، تنتشر صور نور المحبة. نعلم أن هذا النوع من الشهادات، كما تم نشره عبر وسائل الإعلام على مدار العشرين عامًا الماضية، ومؤخرًا، بالطبع، عبر الإنترنت، بدأ بالفعل يؤثر على تفكير الناس حول طبيعة الموت. على سبيل المثال، تُظهر الدراسات التي قدمتها في الفصل التاسع، والتي أجريتها أنا وأساتذة جامعيون آخرون ممن درّسوا دورات حول تجربة الاقتراب من الموت، أن ما بين ٨٠% و٩٠% من الطلاب المسجلين في هذه الدورات يخرجون منها بنظرة أكثر إيجابية للموت.١ علاوة على ذلك، أفاد ٦٠% و٧٠% من هؤلاء الطلاب بانخفاض خوفهم من الموت بعد حضورهم دورة دراسية لمدة فصل دراسي حول تجارب الاقتراب من الموت، وهي نسبة تزيد عن ٨٠% لدى الأشخاص، وليس بالضرورة الطلاب، المعروفين باهتمامهم الشديد بتجارب الاقتراب

من الموت.٢ بالطبع، من المعروف منذ زمن طويل أن أحد أكثر آثار تجربة الاقتراب من الموت ثباتًا وقوة هو فقدان الخوف من الموت أو على الأقل انخفاضه بشكل كبير. يخبرنا عادةً من مروا بتجربة الاقتراب من الموت أنه بينما يحتفظون بالخوف من الألم المرتبط بعملية الموت، فإن تجربتهم قد جردتهم من كل خوف من لحظة الموت نفسها وأكدت لهم أنه لن يتبعهم أي ألم أينما ذهبوا. تأمل، على سبيل المثال، بعض التعليقات التالية من لجنة تمثيلية من مروا بتجربة الاقتراب من الموت حول هذه النقاط. لقد عبر صديقي توم سوير، الذي أوليناه اهتمامًا وثيقًا في الفصل السابع فيما يتعلق بمراجعة حياته، عن نفسه بإيجاز شديد عما علمته إياه تجربة الاقتراب من الموت عن الموت: ونتيجة لتلك [التجربة]، لدي القليل جدًا من الخوف بشأن الموت موتي الطبيعي ... لأنه إذا كان الموت أي شيء، أي شيء على الإطلاق مثل ما مررت به، فلا بد أنه أروع شيء أتطلع إليه، أروع شيء على الإطلاق.٣ وبالمثل، تردد نيل تقريبًا بعض مشاعر توم على أساس تجربة الاقتراب من الموت الخاصة بها: إن أعمق شيء حدث لي هو أنني لم أعد أخاف الموت. ربما تكون هذه هي النتيجة الأكثر شيوعًا لتجربة الاقتراب من الموت. لقد كان لدي خوف كبير من قبل. الألم، الألم الشديد، كان يُحفّز ردّ فعل "هذا دخولي إلى الجحيم". الألم الذي شعرتُ به قبل ساعات قليلة من تجربة الاقتراب من الموت أعطاني هذا الانطباع بوضوح تام. كنتُ أهبط، وربما لن أصعد مجددًا. منذ تجربة الاقتراب من الموت، لم أعد أخشاها إطلاقًا. لقد مررتُ بها، وأعرف ما أبحث عنه، وشعرتُ بها، وأجد نفسي أتطلع إليها. عندما يحين وقت موت جسدي، سأنتقل إلى شيءٍ خارقٍ تمامًا لهذا العالم، يتحدى المقارنة. صديقتي الأسترالية، أندريا، التي ناقشتُ آثارها العلاجية في الفصل السابق، تُؤكّد أيضًا على زوال الخوف من الموت، وعلى يقينٍ تامٍّ بأن الألم سيزول عند الموت. الآن، لم أعد أخشى الموت. دعوني أطمئنكم، من تجربتي الشخصية، مهما اشتدّ الألم، فإنه سينتهي، وستجدون

أنفسكم خارج الجسد، في بُعدٍ آخر، ما زلتم على قيد الحياة، ودون ألم. رجل آخر، أعرفه من خلال مراسلات فقط، يتحدث عن فكرة أخرى عن الموت تُضفيها تجربة الاقتراب من الموت: بالنسبة للمحتضر، الموت غير موجود! نتيجةً لمروري بهذه التجربة... عرفتُ أن ما يُسمى بالموت، كما يُدرك عادةً، لا يختبره إلا الناجون... لا وجود للموت في حد ذاته. الموت في منظورنا المكاني/الزماني الثلاثي الأبعاد للأشياء هو ببساطة حدث بيولوجي لا علاقة له بالوعي، وهو مستمر قبل ما نسميه الولادة وبعد الموت. وأخيرًا، تحدثت امرأة متوفاة تُدعى مينيت، استمتعتُ بمراسلات دافئة معها لعدة سنوات، بحماس كبير عما تعلمته من تجربة الاقتراب من الموت، وعن مدى رغبتها في أن يعرف الآخرون ما تعلمته. ربما تُخاطبكم كلماتها بعد وفاتها، وتُكرم طموحها في إيصال رسالتها للآخرين: قررتُ أن أخبركم بما تعلمته عن هذا العالم الرائع. في ذلك الوقت، لم أسمع عن أي شخص تجاوز الموت. كان الملايين يخشون الموت. ألا يُسعدهم أن يعلموا أن الجسد وحده هو الذي يموت، وليس جوهرهم؟ أردتُ أن أُعلن ما تعلمته من تجارب الاقتراب من الموت، وأن أُشاركه مع جميع الناس في العالم. عندما تُجمع هاتين المجموعتين من النتائج – الأخيرة خاصة بمن مروا بتجربة الاقتراب من الموت فقط، والأولى لمن لم يمروا بها ولكنهم ألفوها – يبدو أن ما يُشير إليه، مرة أخرى، هو أن مجرد معرفة تجربة الاقتراب من الموت قد تكون بمثابة فيروس حميد هنا أيضًا. الأشخاص الذين يتعرضون لقصص وآراء من مروا بتجربة الاقتراب من الموت – طالما كانوا منفتحين على مثل هذه الأمور – يتأثرون بها ويبدأون في التعبير عن معتقدات ومواقف حول الموت تُشبه إلى حد كبير أولئك الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت أنفسهم. يُمكننا أن نُطلق على هؤلاء الأشخاص اسم "تجارب الاقتراب من الموت، بعد أن أُزيلت". لم يمروا بالتجربة، لكنهم "فهموا الرسالة"، والتي بدورها تُصبح مُعدّية لهم. إذا كان الخوف من الموت مُ ُعديًا، فكذلك فقدانه عند مُصاحبة من مروا بتجربة

الاقتراب من الموت مُ ُعدٍ. ربما لاحظتَ بالفعل تحولاً مماثلاً في نفسك. مع ذلك، ما قدمتُه حتى الآن، كدليل على التأثير المعدي لتجارب الاقتراب من الموت على آراء غير المُجرّبين للموت، ليس، في الواقع، سوى بعض البيانات الإحصائية المُوحية. للأسف، في غياب أي دراسات استقصائية واسعة النطاق ومنهجية حول هذه النقطة، نُضطر إلى الاعتماد بشكل رئيسي على هذه الأبحاث الواعدة، وإن كانت أولية بوضوح. مع ذلك، لدينا مصادر معلومات أخرى هنا – بل وفيرة – بمجرد أن نبتعد عن نطاق الدراسات الرسمية وننتقل إلى أرشيفات الشهادات الشخصية الواسعة، المستندة إلى أولئك الذين راسلوني (أو إلى باحثين آخرين في تجارب الاقتراب من الموت) أو الذين قابلتهم في سياق عملي. وبما أن القصص تُعلّم أكثر من الإحصاءات، على أي حال، فمن الأفضل لنا أن نستعرض هذه المواد للحصول على أدلة إضافية وأكثر إقناعاً على الطريقة التي أثّرت بها رؤية من جربوا تجربة الاقتراب من الموت بالفعل بشكل إيجابي للغاية على العديد من الأفراد الذين اضطروا للتعامل مع موتهم الوشيك أو موت الآخرين. ما يمكن أن تعلمنا إياه تجارب الاقتراب من الموت عن الموت إن إحدى أعظم الهدايا العملية – وربما أعظمها – لتجربة الاقتراب من الموت هي ما يمكن أن تعلمه للأحياء عن الموت. أود هنا أن أركز على ثلاثة تطبيقات محددة فقط حيث أثبتت المعلومات المتعلقة بتجربة الاقتراب من الموت أنها مفيدة لأولئك الذين يواجهون الموت أو يفكرون فيه، أو يتعاملون مع الحزن الناتج عن الفجيعة. مواجهة الموت وكما ذكرنا، ليس هناك شك في أن شهادة من مروا بتجربة الاقتراب من الموت كان لها تأثير على كيفية تفكير الناس في وفاتهم المحتملة، حتى عندما لا تكون وشيكة. تقدم مقابلة إيفلين مع بياتريس، التي قدمناها في الفصل التاسع، مثالاً جيدًا على كيف يمكن لهذه القصص أن تعزز إيمان المرء بإمكانية النجاة من الموت الجسدي.في الوقت نفسه، يتضح في حالتها أن قناعاتها لا تزال نظرية بعض الشيء، لأن ظروف حياتها لم تختبر بعد

معتقداتها القائمة على تجربة الاقتراب من الموت. إي. في: كيف أثرت معرفتك بظاهرة تجربة الاقتراب من الموت على موقفك من الموت؟ ب: لطالما تمنيت سرًا أن يبقى الوعي بعد الموت الجسدي. أردت أن يكون ذلك حقيقيًا، لكن ربما لم يكن إيماني قويًا بما يكفي ليجعله حقيقة بالنسبة لي. من خلال التجارب، لدي الآن دليل تجريبي على ذلك – لكنني لا أذهب إلى حد تسميته دليلًا. السؤال هو: هل سيكون هذا قويًا بما يكفي لتحمل الذعر إذا علمت، على سبيل المثال، غدًا أنني مصاب بمرض عضال؟ لا أعرف. هل سيعزيني هذا إذا فقدت شخصًا أحبه؟ أعتقد – بل أؤمن – أنه سيفعل، لكنني لست متأكدًا لأنه لم يحدث لي بعد. لكنني مقتنع بأنه يجب علينا التفكير في هذه الأمور قبل أن يحدث لنا أمر محزن، قبل أن نواجه الموت أو الحداد، حتى نكون مستعدين قدر الإمكان. هنا لا يسع بياتريس إلا أن تتساءل عما ستفكر فيه وتشعر به عندما يحين وقت مواجهة الموت مباشرة. لكن آخرين اضطروا بالفعل إلى التعامل مع الموت، ليس فقط بشكل مجرد، ولكن كمسألة مصير شخصي وشيك وسريع ولا مفر منه. من الواضح أن مسألة قيمة شهادة تجربة الاقتراب من الموت أكثر إلحاحًا في مثل هذه الحالات. الآن، يتم اختبار سؤال بياتريس بشكل مباشر: عندما تسوء الأمور، هل تساعد معرفة تجارب الاقتراب من الموت في عزل المرء عن رعب الموت؟ هل في الواقع يحدث أي فرق على الإطلاق؟ إذا وجدت نفسك، إلى جانب بياتريس، لديك شك مستمر حول القيمة الفعلية لتجارب الاقتراب من الموت إذا اضطررت إلى مواجهة الموت الوشيك وجهاً لوجه، فربما يكون تاريخ الحالة التالي مطمئنًا. في عام ١٩٩١، علمت ديبورا دروم، وهي ممرضة تعيش في ناشفيل بولاية تينيسي، أنها أصيبت بسرطان الثدي. كانت حالتها خطيرة، واحتاجت إلى استئصال جذري للثدي، بالإضافة إلى علاج كيميائي مكثف، وكان من المفهوم أنها كانت خائفة للغاية. في غضون فترة قصيرة نسبيًا، لفتت إحدى صديقاتها انتباهها إلى بعض المقالات والكتب حول تجارب الاقتراب من

الموت (والتي لم تكن تأخذها على محمل الجد من قبل)، فبدأت بقراءتها بنهم متزايد. سرعان ما استنفدت المواد التي قُدمت لها، ثم بحثت عن مراجع إضافية، بل وتواصلت مباشرةً مع بعض من مروا بتجربة الاقتراب من الموت. وكما أشارت، وجدت كل هذه المعلومات مطمئنة للغاية، وبدأ خوفها من الموت يتراجع. في غضون أشهر من اطلاعها على عالم تجارب الاقتراب من الموت، كانت حالتها الصحية جيدة جدًا. كانت فحوصات الأشعة المقطعية وصور الثدي الشعاعية سليمة، وعاد عدد خلاياها إلى طبيعته. واصلت إجراء الفحوصات كل شهرين، وكتبت في هذا الصدد: إذا وُجد السرطان [مرة أخرى]، فسأظل أشعر بالصدمة في البداية؛ لكنني أعتقد أن تأقلمي سيكون أسهل بكثير. لا أعتقد أن ذلك الخوف المُشل الذي طاردني في الأشهر الستة الأولى من هذا العام سيعود مرة أخرى. الموت بالنسبة لي الآن ليس كما كان قبل عام. الآن عندما أتخيل تلك اللحظة الأخيرة، أرى النور. أشعر بالسلام والحب والسكينة.٤ ومن المهم بالنسبة لنا في هذا السياق، أنها تواصل بعد ذلك وصف تجاربها الخاصة للآثار المعدية التي تثيرها قصص الاقتراب من الموت في الآخرين: والأمل الذي تقدمه تجربة الاقتراب من الموت مُعدٍ. عندما تُشارك هذه القصص مع الآخرين الذين يشعرون بالخوف أو الحزن، يبدو أنها توفر لهم السلام أيضًا. على سبيل المثال، قابلت مؤخرًا امرأة انتحرت ابنتها البالغة من العمر ٢٣ عامًا قبل شهر من محادثتنا. كانت هذه المرأة معذبة لأن بعض الأشخاص في كنيستها أخبروها أن ابنتها ستذهب إلى الجحيم. أريتها مقالًا ... وصف فيه تجارب الاقتراب من الموت لمحاولات الانتحار بأنها جميلة وهادئة، مثل أي تجربة اقتراب من الموت أخرى. بعد قراءة المقال، أخبرتني أنها شعرت براحة كبيرة، وأضافت، "بارك الله فيك". آمل أن يفكر الأطباء النفسيون والأطباء والممرضون وغيرهم من المتخصصين في الرعاية الصحية بجدية في استكشاف استخدام روايات تجربة الاقتراب من الموت مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة

والحزانى، وكذلك، بالتأكيد، المرضى المحتضرين وعائلاتهم. يمكنني أن أشهد على القوة الملهمة والمنعشة لهذا "العلاج". أنا أقوى وأكثر ثقة مما كنت عليه قبل مرضي، لأنني تعاملت أخيرًا مع خوفي من الموت.... تمنح روايات الاقتراب من الموت راحة البال والغرض المتجدد، وتسمح للحياة بالمضي قدمًا. لم أعد أعاني من الخوف، لكنني ما زلت أستمتع بقراءة روايات تجربة الاقتراب من الموت. إنها تجعلها دائمًا مبهجة!٥ لسوء الحظ، هذه ليست نهاية قصة ديبورا دروم. بعد بضعة أشهر كتبت إلى محرر مجلة دراسات الاقتراب من الموت، وكشفت أن الاختبارات اللاحقة أظهرت أن خباثتها قد انتشرت وأصبحت غير قابلة للشفاء وأنه نتيجة لذلك، أصبح الموت يحدق في عينيها الآن كحدث وشيك على الأرجح. في ضوء هذا الاحتمال، تأثرت بتذكر الأسطر التي كتبتها في رسالتها الأولى: "إذا ما عُثر على السرطان [مجددًا]، فسأظل أشعر بالصدمة في البداية، لكنني أعتقد أن تأقلمي سيكون أسهل بكثير. لا أعتقد أن ذلك الخوف المُشل الذي طاردني خلال الأشهر الستة الأولى من العام سيعود أبدًا". في هذا الصدد، تُقرّ الآن: أكتب إليكم لأخبركم أن كلامي السابق صحيح... كان أهم عامل في تعافيّ النفسي، مرة أخرى، هو القراءة المنتظمة لتجارب الاقتراب من الموت... أحتفظ بهذه الكتب بجانب سريري. طوال الأسابيع الستة التي تلت خبر معاودة إصابتي، لم يمرّ يوم واحد دون أن أقرأ أو أُعيد قراءة بعض الروايات. ومع ذلك، عندما أبدأ بالشعور بالخوف أو أغرق في الاكتئاب، فإن مراجعة هذه الروايات هي خط دفاعي الأول... باختصار، الإيمان بمحتوى تجارب الاقتراب من الموت حافظ على صحتي. لقد سمح لي بالشعور بأن لكل شيء معنى، بما في ذلك مرضي، وأنني أستطيع بطريقة ما إيجاد المعنى والاستفادة منه. في النهاية، إذا كان علينا أن نؤمن بتجارب الاقتراب من الموت، فهناك قيمة لكل تجربة، وأن إلهًا أو حضورًا محبًا يراقبنا ويرشدنا خلال كل تجربة. أتمنى أن تتاح لجميع الأشخاص المصابين بأمراض خطيرة فرصة دراسة تجارب الاقتراب من الموت.

لأسباب مختلفة، قد لا يرغب البعض في مواصلة دراستهم لفترة طويلة. لكنني مقتنع بأن الكثيرين سيجدون عزاءً كبيرًا.٦ مع أن ديبورا دروم ليست سوى حالة واحدة، إلا أنها بالتأكيد تتحدث عن كثيرين، مثلها، في مواجهة شبح الموت الجسدي الوشيك، وجدوا مصادر عزاء عميق وأمل في وفرة قصص تجارب الاقتراب من الموت المتاحة لنا الآن. ولا يسعنا إلا أن نكرر نصيحتها بأنه يجب توجيه المتخصصين في الرعاية الصحية وكذلك عامة الناس إلى هذه المواد حتى يتمكنوا هم أيضًا من الاستفادة من الدروس التي يقدمها لنا من مروا بتجربة الاقتراب من الموت حول البركات الرقيقة التي يمكننا توقعها عندما تأتي لحظة الموت أخيرًا لتحريرنا من عبودية الألم والضعف. بالإضافة إلى فائدة قصص تجارب الاقتراب من الموت (سواءً كانت مكتوبة أو من خلال شهادة شفوية مباشرة) للأفراد الذين يواجهون الموت، هناك أيضًا فئات أو مجموعات من الأشخاص يبدو أنها منفتحة بشكل خاص على دروس وتداعيات هذه التجارب. على سبيل المثال، يبدو أن قصص تجارب الاقتراب من الموت تحظى بمكانة خاصة لدى الأشخاص الذين يواجهون الموت بسبب الإيدز. ومن الأمثلة على ذلك عمل غانغا ستون، التي أدارت لسنوات عديدة في نيويورك منظمة تُدعى "محبة الله التي ننقلها"، والتي سعت إلى تلبية احتياجات هؤلاء الأشخاص. غانغا، التي التقيت بها عدة مرات على مر السنين، تمكنت من الحصول على الطعام لزبائنها من بعض أرقى مطاعم مدينة نيويورك، وكانت هي ومتطوعوها يوصلونه، إلى جانب "محبة الله" وتجربة الاقتراب من الموت. باختصار، أخبرتني غانغا أنها كانت تحرص على إيصال معلومات عن تجربة الاقتراب من الموت إلى زبائنها، ولم تستطع التعبير بما فيه الكفاية عن مدى أهمية هذه القصص للأشخاص الذين كانت تعمل معهم. في الواقع، لقد ألهمها استخدام هذا النوع من المعلومات مع عملائها لدرجة أنها كتبت في النهاية كتابًا بعنوان "بداية المحادثة"، والذي يهتم إلى حد كبير باستخدامات تجربة الاقتراب من الموت في

تمكين الآخرين من التصالح مع الموت. يستند كتاب جانجا – وهو نهج مباشر للتعامل مع الموت من قبل نيويوركي سريع الكلام وذكي – إلى دورة مدتها ستة أسابيع قدمتها لسكان نيويورك، وكثير منهم يعاني من الإيدز. تساعدهم على مواجهة الخوف من الموت والتغلب عليه والحاجة إلى الحزن من خلال تعليمهم أن يروا أنه "لا يوجد موت" وأن "أنت لست جسدك" – ولكل هذا، يلعب البحث في تجربة الاقتراب من الموت دورًا محوريًا في حجتها. وبالتالي، فإن جانجا مثال جيد لشخص استخدم قصص الاقتراب من الموت كترياق للخوف من الموت لدى الأشخاص الذين كانوا يواجهون موتًا وشيكًا، وكذلك للأشخاص الذين اتبعوا دورتها، سواء كانوا يعانون من الإيدز أم لا. الكتاب نفسه مليء بالفكاهة والحكايات والقصص المؤثرة، وهو مكتوب بلغة مفعمة بالحيوية والنشاط، مع نصائح تحثّ على "التعايش مع الواقع". قد لا يناسب أسلوبها الجميع، لكن رسالتها مفيدة وستُبهج قلوب الكثيرين ممن يقرأونها، وستُثير فيهم الضحك. وفي أحد الأيام، صادفتُ بالصدفة مثالاً آخر على كيفية مساهمة هذه المادة في مساعدة مرضى الإيدز، وكذلك أحبائهم، عندما مررتُ صدفةً بمتجر زبادي محلي قريب من جامعتي. عرّف شابٌّ خلف المنضدة، لم أتعرّف عليه، نفسه بأنه طالب سابق لي التحق بدورة تجربة الاقتراب من الموت التي درّستها قبل بضع سنوات. ولأنه لم يكن هناك زبائن آخرون في المتجر في تلك اللحظة، تحوّل من البائع البشوش والمرح الذي بدا عليه في البداية إلى شخص ذي تعبير أكثر جدية، وشرع في إخباري بالمعلومات التالية بصوت خافت. قال إنه كان مثليًا، وفي العام الماضي أو نحو ذلك كان مع حبيبته، التي استسلمت في النهاية للإيدز. أرادني أن أعرف مدى فائدة دورتي له ولصديقه لأنه، بينما كان الأخير يحتضر، وجد تلميذي السابق أنه كان يستعين بمواد تجربة الاقتراب من الموت التي يتذكرها من صفي من أجل مواساة حبيبته. قال تلميذي السابق إنه كان ينوي دائمًا أن يأتي إلى مكتبي ليخبرني بكل هذا، لكنه لم يفعل ذلك أبدًا. ومع ذلك، بما أنني كنت قد

دخلت للتو إلى متجره وعدت لفترة وجيزة إلى حياته في هذه المناسبة، فقد عرف أن الآن هو الوقت المناسب. ومن الواضح أن "المجموعة المستهدفة" الأخرى لمثل هذه المعلومات هي مرضى دور الرعاية. وبينما لن أحث، بالطبع، أبدًا على فرض مواد تجربة الاقتراب من الموت دون تمييز على المرضى المحتضرين، يبدو أن أولئك المنفتحين عليها يستفيدون كثيرًا من التعرض لها، وخاصة فيما يتعلق بتقليل خوفهم من الموت. بالتأكيد، خلال عملي على مدى عشرين عامًا في مجال دراسات تجارب الاقتراب من الموت، التقيتُ أو سمعتُ من العديد من العاملين في دور الرعاية – من متطوعين وممرضين وقساوسة وحتى إداريين – الذين رووا لي قصصًا مؤثرة للغاية حول كيفية استخدامهم الفعال لهذه المواد في لقاءاتهم مع المرضى المحتضرين. كما أفاد باحثون آخرون بوجود أدلة إضافية على شيوع تجارب الاقتراب من الموت في دور الرعاية. على سبيل المثال، وجدت ممرضة العناية المركزة ليندا بارنيت أنه في عينة من ستين ممرضة في دور الرعاية التلطيفية، عمل ٦٣ بالمائة مع مريض واحد على الأقل مر بتجربة الاقتراب من الموت.٧ وبالمثل، أجرت طبيبة أعرفها في مجال الرعاية التلطيفية، الدكتورة باميلا كيرشر، استطلاعًا في اجتماع للمنظمة الوطنية للرعاية التلطيفية كشف أن ٧٣ بالمائة من عينة المتخصصين في الرعاية الصحية في دور الرعاية التلطيفية قد سمعوا أوصافًا لتجربة الاقتراب من الموت من مرضاهم المصابين بأمراض عضال.٨ ونتيجة لتكرار حدوث مثل هذه التجارب لدى المرضى المحتضرين، صرحت مؤخرًا مؤلفة كتاب يحظى بتقدير كبير عن الموت والموت في أمريكا أنه في التسعينيات، تم "دمج المعرفة العملية بتجربة الاقتراب من الموت رسميًا في عمل الرعاية التلطيفية، وفي فلسفة الرعاية التلطيفية، وفي العمل مع المحتضرين حتى في المؤسسات الطبية السائدة".٩ وتختتم قائلة: "هذه القصص تجلب نوعًا جديدًا من الأمل للمرضى المصابين بأمراض عضال".١٠ وفي هذا الصدد، كان لدى العديد من الباحثين في تجربة

الاقتراب من الموت سبب لملاحظة أن عددًا لا بأس به من مرضى الاقتراب من الموت أنفسهم ينجذبون للعمل في هذا النوع من البيئة، وعادةً ما يكونون المتطوعين، لأنهم أصبحوا يشعرون بتقارب كبير مع المحتضرين، ويدركون أنهم يستطيعون مساعدتهم على تجاوز محنتهم بسهولة أكبر وبخوف أقل. قد تظن أن من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت قد يميلون بطبيعتهم إلى مشاركة تجاربهم مع المرضى المحتضرين الذين يعتنون بهم، لكن هذا ليس صحيحًا بالضرورة. من بين العديد من معارفي ممن مروا بتجربة الاقتراب من الموت والذين انخرطوا في رعاية المسنين، أتذكر بشكل خاص امرأة تُدعى بات، التقيت بها في أوائل الثمانينيات في جنوب كاليفورنيا. في ذلك الوقت، كانت قد خاضت تجربة اقتراب من الموت قبل تسعة عشر عامًا، ومنذ ذلك الحين تعمل بشكل شبه متواصل في رعاية المحتضرين. عندما سألتها تحديدًا عن كيفية استفادتها من تجربتها في عملها، فاجأتني بقولها إنها لا تتذكر ذكرها إلا في أربع مناسبات! لذا، ما يشاركه من يمرون بتجربة الاقتراب من الموت مع المحتضرين ليس دائمًا قصصهم الشخصية – مع أنهم يفعلون ذلك غالبًا بالطبع – بل مجرد وجودهم ذاته، والذي يساعد، بطريقة ضمنية ولكن لا يمكن إنكارها، على إيصال عدم خوفهم من الموت إلى مرضاهم. ما أصبح عليه مُجرّبو تجارب الاقتراب من الموت، وليس بالضرورة ما مرّوا به، هو الهدية الأخيرة التي يُمكنهم تقديمها لمن هم على وشك دخول نور الموت. ومع ذلك، فقد كرّس دانيون برينكلي، أحد أبرز مُجرّبي تجارب الاقتراب من الموت، ومؤلف كتابين شهيرين عن تجربته الشخصية في الاقتراب من الموت وحياته بعد ذلك١١، جزءًا كبيرًا من حياته الشخصية لعمله في مجال رعاية المرضى (فقد عالج، وفقًا لتقديره الخاص، أكثر من ١٥٠ مريضًا، بمن فيهم والدته، ممن توفوا في دار الرعاية المحلية التي يعمل بها). علاوة على ذلك، فقد حثّ في محاضراته وكتبه مستمعيه وقرائه على المشاركة في هذا العمل، ولأنه أصبح شخصية مؤثرة في مجال تجارب الاقتراب من الموت خلال

هذا العقد، فقد كان بلا شك مسؤولاً عن خلق طوفان من المتطوعين لهذه المؤسسات والبرامج. وكل هذا، بالطبع، ينبع مباشرةً من الدروس التي تعلمها بنفسه من تجاربه في الاقتراب من الموت، والتي نجح، من خلال جاذبيته الشخصية، في إيصالها إلى جمهور غفير. هناك فئة مستهدفة أخرى تستحق اهتمامًا خاصًا هنا، وهي كبار السن – تلك الفئة من الأشخاص الذين، وإن لم يواجهوا الموت الوشيك تمامًا، كما كان الحال مع أولئك الذين أشرنا إليهم في المقاطع السابقة، إلا أنهم يواجهون احتمال أن وفاتهم قد لا تكون بعيدة. لم يُولَ اهتمام خاص كبير لهذه الفئة من الأشخاص من منظور تطبيقات تجربة الاقتراب من الموت، ولكن مؤخرًا بدأتُ أنا وبعض طلابي في جامعة كونيتيكت بداية متواضعة. باختصار، كان ما فعلناه هو تطوير برنامج تعليمي قائم على تجربة الاقتراب من الموت لكبار السن، والذي تمكنا بعد ذلك من تقديمه في مراكز مختارة لكبار السن في كونيتيكت. قُدِّم البرنامج نفسه على مدار ثلاثة أيام متتالية، وتألف من الأجزاء التالية: (١) محاضرة تمهيدية عن تجارب الاقتراب من الموت؛ (٢) عرض لأشرطة فيديو تُظهر تجارب الاقتراب من الموت؛ و(٣) سرد شخصي لتجربة اقتراب من الموت يقدمه أحد كبار السن، متبوعًا بأسئلة وأجوبة. نتائجنا أولية فقط وعيناتنا صغيرة جدًا لدعم أي تعميمات ثابتة، ولكن الاستبيانات التي تم إجراؤها قبل هذه العروض وبعدها كشفت عن التأثيرات التالية: ١. انخفاض في الخوف من الموت. ٢. زيادة في الاعتقاد بأن لحظة الموت ستكون سلمية. ٣. زيادة في الإيمان بالحياة بعد الموت. ٤. انخفاض في الاعتقاد بأن الحياة بعد الموت ستكون غير سارة. ٥. زيادة في الاعتقاد بأن المرء سيلتقي بأحبائه المتوفين. ٦. زيادة الإيمان بالله. علاوة على ذلك، كان هناك استجابة نوعية قوية للغاية لهذه البرامج، حيث أعرب العديد من الحاضرين عن تقديرهم للمعلومات ورغبتهم في معرفة المزيد عن تجارب الاقتراب من الموت. لم تتح لنا الفرصة لتطوير هذه البرامج بشكل أكبر، ولكن في المحاضرات التي قدمتها عن تجارب

الاقتراب من الموت، وخاصة في الولايات المتحدة، لجمهور يتكون في المقام الأول من المتخصصين في الرعاية الصحية، أعرب عدد من الأشخاص لاحقًا عن اهتمامهم بي في تطوير برامج مماثلة لكبار السن في مناطقهم.ربما، إذن، سنرى المزيد من هذه العروض في السنوات القادمة، مما سيسمح لنا أيضًا بتقييم آثار هذه العروض، لا سيما على المدى الطويل. التفكير في الانتحار المجال العام الثاني الذي أثبتت فيه مادة تجربة الاقتراب من الموت فائدتها بل وأنقذت أرواحًا حرفيًا يتعلق بالوقاية من الانتحار. هنا، بالطبع، لا يواجه الأشخاص الموت فحسب، بل يُدفعون إلى البحث عنه قبل الأوان بأيديهم. لحسن الحظ، يبدو أن عددًا من الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار قد تم دفعهم إلى التخلي عن نيتهم في الانتحار من خلال التعرض المتعمد أو غير المقصود لمعلومات حول تجارب الاقتراب من الموت. كمثال على النهج الأول، أذكر الدور الذي لعبته تجربة الاقتراب من الموت في العلاج النفسي مع المرضى الذين يفكرون في الانتحار. على حد علمي، كان أول طبيب يستخدم مادة تجربة الاقتراب من الموت في هذا السياق هو عالم نفس من نيويورك يُدعى جون ماكدونا. في عام ١٩٧٩، قدّم ورقة بحثية في مؤتمر نفسي وصف فيها نجاحه مع عدد من المرضى الذين يفكرون في الانتحار باستخدام جهاز أطلق عليه اسم "العلاج بالكتب من تجربة الاقتراب من الموت". ١٢ في الواقع، لم تكن "تقنيته" تتجاوز مجرد جعل مرضاه يقرأون بعض المقاطع ذات الصلة من كتاب ريموند مودي، "تأملات في الحياة بعد الحياة"، وبعد ذلك يناقش المعالج ومريضه آثارها على حالته. أفاد ماكدونا أن هذا النهج كان ناجحًا بشكل عام، ليس فقط في الحد من الأفكار الانتحارية، ولكن أيضًا في منع الفعل تمامًا. يبدو أن فعالية هذا النهج تنبع إلى حد كبير من اكتساب المريض إحساسًا من روايات تجربة الاقتراب من الموت بأن الانتحار سيكون عديم الفائدة لأنه بعد الموت، لن يضطر المرء إلى الاستمرار في التعامل مع المشاكل المحيطة

فحسب، بل لن تتاح له فرصة حلها. كما قال أحد مرضى ماكدونا الذين يفكرون في الانتحار، والذي انفجر باكيًا عند سماع بعض المقاطع في كتاب مودي، صاح: "لا مفر!" يضيف ماكدونا: "أصبحت مقتنعة بأنه سيتعين عليها التغلب على مشكلتها في هذه الحياة، مهما كانت صعبة".١٣ بالإضافة إلى ذلك، سيُضطر المرء الآن إلى تحمل العواقب الإضافية لفعل لا رجعة فيه، مع إدراك الألم الذي كان سيُسببه للآخرين. باختصار، إن إدراك أن الانتحار – إذا ما أُخذت آثار تجارب الاقتراب من الموت بعين الاعتبار – لن يُفلح في إحداث محو للوعي بحد ذاته، أجبر المرضى الذين يُفكرون في الانتحار على إيجاد وسائل أخرى للتعامل مع مشاكلهم. لم يعد الانتحار خيارًا لأنه، بمعنى ما، أصبح يُنظر إليه الآن على أنه مستحيل: فالمرء لا يستطيع قتل إلا الجسد، ولكن لا يستطيع قتل نفسه أبدًا. منذ جهود ماكدونا الرائدة، أفاد أطباء آخرون مطلعون على تجارب الاقتراب من الموت، ممن أتيحت لهم الفرصة لتقديم المشورة للمرضى الذين يفكرون في الانتحار، بنجاح مماثل. ولعل أبرز هؤلاء المعالجين هو بروس جريسون، وهو طبيب نفسي يعمل حاليًا في جامعة فرجينيا، وتخصصه كطبيب في علم الانتحار. وهو أيضًا مؤلف ورقة بحثية كلاسيكية عن تجارب الاقتراب من الموت والانتحار، والتي قد يرغب المتخصص في استشارتها بشأن آثارها العلاجية.١٤ وبغض النظر عن الأطباء الذين طوروا هذا الشكل مما قد نسميه "العلاج بمساعدة تجربة الاقتراب من الموت"، يمكنني الاعتماد على تجربتي الشخصية هنا لتقديم أدلة إضافية على كيفية مساهمة تجربة الاقتراب من الموت في ردع الانتحار. ستكون الحالة التالية مثالاً على الطريقة التي قد تلعب بها معلومات تجربة الاقتراب من الموت دورًا عرضيًا في حياة الشخص. قبل عدة سنوات، سمعت من امرأة في نيويورك (والتقيت بها لاحقًا) حضرت إحدى محاضراتي. في سياق سلسلة من الرسائل، أبلغتني أنها عانت من تلف عصبي دائم وكادت أن تموت نتيجة تسمم كيميائي. كان مرضها طويل الأمد، وعلى الرغم من

أنها لم تكن لديها معرفة سابقة بمثل هذه الحالات، فقد وجدت نفسها تتجرف داخل وخارج ما قد نسميه عوالم الاقتراب من الموت. خلال وجودها في هذه العوالم، زُوِّدت بالعديد من الاكتشافات الروحية التي شكلت لاحقًا أساسًا لأسلوب حياة مختلف تمامًا، والذي أصبح منظمًا حول العيش في وئام مع الطبيعة ومع فنون الشفاء. ومع ذلك، خلال المراحل الأولى من مرضها، طغت المعاناة الجسدية والنفسية التي كانت تمر بها، والتي بدت لا هوادة فيها، على هذه الرؤى إلى حد كبير، وسقطت في اكتئاب شديد لدرجة أنها كانت على وشك الانتحار. كتبت لي: "لقد مزّق المرض نسيج حياتي، وكانت الرغبة في التخلي عن خيوطها المتبقية في كثير من الأحيان مغرية ومرعبة في آن واحد". أيضًا، نظرًا لأنها لم تسمع أبدًا عن تجارب الاقتراب من الموت، فقد كانت مرتبكة للغاية بشأن التجارب الداخلية التي كانت تمر بها وخشيت أنه بالإضافة إلى مشاكلها الأخرى، قد تصبح مضطربة عقليًا أيضًا. ذات يوم، بينما كنت أتصفح مكتبة بحثًا عن معلومات قد تساعد في تفسير التغيرات الروحية المُحيّرة في حياتي، لفتت انتباهي كتبٌ تتناول تجربة الاقتراب من الموت، أولها كتاب "حياة بعد حياة" لريموند مودي. قضيت ساعاتٍ أمام رف الكتب نفسه أتصفح فصول هذا العمل الكلاسيكي وكتبًا أخرى تتناول هذا الموضوع، حتى اشتريتُ عددًا منها في النهاية. في صفحاتٍ كثيرةٍ مؤثرة، وجدتُ كلماتٍ بدت وكأنها تفتح أبواب الغموض والخوف التي كنتُ أختبئ خلفها لأكثر من ثلاث سنوات. إشاراتٌ إلى تجارب مشابهة لتجاربي... جميعها تؤكد على روعة تجربة الاقتراب من الموت وبهجتها، بددت فورًا غيوم الخوف والشك حول صحة تصوراتي. منذ ذلك الحين، أصبحت امرأةً مختلفةً وبدأت تتبع مسارًا روحيًا في حياتها. وكما اعترفت لي لاحقًا، لو لم تكتشف هذه المعلومات عن تجربة الاقتراب من الموت في هذه المرحلة الحاسمة، والتي بدت ميؤوسًا منها على ما يبدو، لكانت على يقينٍ تامٍّ من أنها كانت ستُنهيها فورًا. هنا، لدينا حالة ذات تشابه واضح مع حالة ديبورا دروم، إلا أن الخطر

فـي هـذه الحالـة كـان الانتحـار ولـيس المـوت بالسـرطان. ومـع ذلـك، كانـت النتيجـة النفسية هي نفسـها تمامًا: ففي كل مثال، أنقذت المعلومات المتعلقة بتجربـة الاقتراب مـن المـوت هـؤلاء النسـاء مـن اليـأس وأعطـت معنـى روحيًا جديـدًا لحيـاتهن. ومثلمـا كانـت ديبـورا دروم بالكـاد فريـدة فـي رد فعلهـا علـى اكتشـافها لتجربـة الاقتـراب مـن المـوت، فيجـب علينـا أيضًـا أن نفترض أن هنـاك أفرادًا آخرين ميـالين إلـى الانتحـار والذين، مثل المرأة من نيويورك، وجدوا أن الاكتشـاف العرضـي لتجربـة الاقتراب من الموت في حد ذاتـه يوفر خلاصًا ينقذ الحياة. التعامل مع حزن الفجيعة من سنواتي العديدة فـي التعامل مـع تجربـة الاقتراب من الموت، لـن يفاجئك أن تعلـم أن ملفاتي مليئة بالعديد من الرسائل التـي تشـهد علـى مقدار الراحـة والأمل الـذي جلبتـه روايات تجربة الاقتراب من الموت لـلأشخاص المفجوعين، وخاصـة أولئك الـذين اضـطروا إلـى التعامل مع وفاة طفل. سأعرض هنا عينة صغيرة نسبيًا من هذه الشـهادات، بدءًا من تلك التي أُجبر فيها أحد الوالدين على مواجهة فقدان طفل عزيز. سأبدأ بحالـة عزيزة علـى قلبـي، حالـة أثـارت، أكثـر مـن أي حالـة أخـرى، أقـوى ردود فعـل قـراء كتـابي "التوجـه نحـو أوميغـا"، حيـث نُشـر أصـلًا. مـع أننـي سـأكتفي بإيجـاز ملخصـها هنـا، إلا أن هذه القصـة ذات قيمة خاصـة لأنها تُظهر كيف يُمكن لتجربـة الاقتراب من الموت في حد ذاتها أن تُزيل تقريبًا كل حزن على وفاة طفل، بل وتُحل محلـه – وإن كنتم قد تُشككون فـي ذلك – فرحًـا. سأحاول الآن أن أروي كيف يُمكن أن يكون هذا ممكنًـا، ولكن للحصـول علـى القصـة الكاملـة، قد ترغبون فـي مراجعة الصـفحات ذات الصـلة في كتاب "التوجـه نحو أوميغا".١٥ المرأة التي كنت أُناديها آن هنـاك، عاشت تجربـة الاقتراب من الموت في الثانيـة والعشرين من عمرها عند ولادة طفلها الثـاني، تـاري. فـي هـذه التجربـة، وجـدت نفسـها تجـذبها قـوة هائلـة نحـو نـور سـاطع، وفـي النهايـة، خرجت منـه، فظهرت كشخصية مُشرقة. قالت آن عنـه: "عندما أمسك بيدي، عرفتُ فورًا أنـه أعظم صديق لي. عرفتُ أيضًا أنني شخص مميز جدًا بالنسبة لـه. متعة هذه

اللمسة لا توصف بأي شيء عشته في حياتي." لكن آن علمت من هذا الخبر أنه من المتوقع أن يُسبب لأم جديدة أسوأ رعب ممكن: "أخبرني" دون أي تواصل صوتي أنه جاء من أجل طفلي. "طفلي؟" سألتُ، بالكاد أستطيع إخفاء فرحتي وسعادتي بخبر عودة أحد أطفالي معه! كان، كما كنتُ أعلم، شرفًا عظيمًا أن يتم اختياري لهذا المنصب. كان لي شرف أن أكون أمًا لطفل مميز للغاية، وكنتُ فخورة جدًا باختياره طفلي... ولم يخطر ببالي أبدًا أن أرفض إعطاء طفلي لهذا الرجل. أخبر النور آن أنه سيعود لتاري بعد أربعة أيام، ورغم أن تاري بدت بخير عند ولادتها، إلا أنها سرعان ما مرضت، وبعد أربعة أيام بالضبط من ولادتها، كما أُنذرت آن، مات طفلها. شعرت ممرضة آن، وهي تشعر برغبة ملحة في إخبارها بهذا الخبر، بالدمار. "يا إلهي!" صرخت. "كان من المفترض أن يكون طبيبك هنا الآن! لا يُفترض بي إخبارك، لكن لا يمكنني تركك تُصدق أن تاري على قيد الحياة. لقد توفيت هذا الصباح." "هل أنتِ بخير؟" سألت. "نعم،" قلت لها بهدوء مبالغ فيه في ظل هذه الظروف. "هذا هو اليوم الرابع!" (شعرت بالفرح!) في الأسابيع التالية، لم أشعر بأي حزن على خسارتي، لكنني شعرت بالأسف على أصدقائي وأقاربي الذين لم يعرفوا مكان تاري، ولم يصدقوا – أو يصدقوا حقًا – أن "تجربتي" كانت أكثر من مجرد حلم واضح. اختتمت آن رسالتها لي بهذه التعليقات: أعتقد أنه كان من الأسهل أن أحاول نسيان اسمي، من أن أنسى ذلك الشعور الرائع، تلك الموجة من الفرحة العارمة التي شعرت بها عندما أمسك بيدي، وأخبرني أنه جاء من أجل طفلتي. كانت تلك أعظم لحظة عشتها في حياتي... حسنًا، سرعان ما أدركتُ أن عودتي إلى هذا العالم كانت تعتمد على التظاهر بالنسيان، و"التظاهر" بالحزن على فقدان طفلي. لذا فعلتُ هذا من أجل الجميع – باستثناء زوجي، الذي صدقني، واستمدّ بعض الراحة من ذلك، بطريقة غير مباشرة... أنجبتُ ثلاثة أطفال آخرين بعد ولادة تاري. توفي زوجي الحبيب بين ذراعيّ في المنزل بعد ستة عشر عامًا. عاش ابني البكر حتى بلغ

الخامسة والعشرين من عمره، ولقي حتفه في حادث سيارة (على الفور – لا وقت للألم أو المعاناة) بعد سبع سنوات من وفاة زوجي. كان حزني يخفّ ويقصر في كل مرة. قال الناس: "إنها في حالة صدمة الآن، وستحزن أكثر لاحقًا". قالوا لاحقًا: "لا بد أنها قوية جدًا لتتجاوز ما كان عليها أن تمر به بهدوء". لم يكن أيٌّ من القولين صحيحًا... إنهم ليسوا أمواتًا. إنهم جميعًا على قيد الحياة، مشغولون وينتظرونني. فراقنا مؤقت وقصير جدًا، مقارنةً بالخلود كله. المعرفة الداخلية التي يمتلكها من مروا بتجربة "لا موت" مثل آن، لا تُمكّنهم فقط من التحرر، أحيانًا بفرح، من أحبائهم، بل تُمكّنهم أحيانًا أخرى من مساعدة الآخرين على تجاوز أحزانهم، كما استطاعت آن مواساة زوجها. وفي حالة أخرى، استطاعت إحدى من مرّت بتجربة الاقتراب من الموت لعب هذا الدور، في هذه الحالة، لعائلتها بأكملها، كانت ستيلا، إحدى ثلاثي من مروا بتجربة الاقتراب من الموت/المعالجين الذين التقينا بهم في الفصل السابق. هنا، واجهت ستيلا الموت العرضي المأساوي لحفيدتها ماريسا، البالغة من العمر ثلاث سنوات، وهي واحدة من توأم. كان ابنها يعمل في بعض أعمال البناء في الفناء وطلب من شقيق التوأم أن يُمسك بأيديهما. وبينما كان يتراجع بشاحنة التفريغ، انفلتت ماريسا وعلقت تحت العجلة الخلفية. ماتت على الفور. كتبت لي ستيلا لاحقًا عن هذه الحادثة: بعد أن مررت بتجربة الاقتراب من الموت، استطعت أن أعرف، وليس فقط أن "أتمنى"، أن روح ماريسا لا تزال باقية. أعتقد أن "المعرفة" الصامتة والقوية ساعدت عائلتنا على تجاوز هذه المحنة. لم أتحدث عن الأمر، لم أكن مضطرًا لذلك. ومع ذلك، شعرتُ أن كل فرد من أفراد العائلة، أثناء حديثه معي، كان يُعيد تأكيد معتقداته في الحياة بعد الموت. بعد ثلاثة أسابيع من المأساة، صرّح صديقنا القس بأنه لم يرَ عائلةً تتعافى بهذه السرعة من هذا الدمار. وبالطبع، ليس فقط من عايشوا تجربة الاقتراب من الموت هم من يُساعدهم على التعامل مع خسارتهم المُدمّرة. فكثيرٌ ممن عايشوا هذه التجارب استفادوا كثيرًا من المعرفة والراحة

التي تُقدّمها، كما شهدوا لي ولغيري من الباحثين في تجارب الاقتراب من الموت. مؤخرًا، أثناء مراجعتي لكتاب لأحد زملائي، صادفتُ مثالًا مؤثرًا ومفيدًا للغاية لهذا التأثير بالذات لمن لم يُجرّبه، والذي أودُّ مُشاركته معكم لاحقًا. دعوني أولًا أُقدّم لكم نبذةً عن الكتاب نفسه، وهو "أطفال النور" من تأليف شيري ساذرلاند، الباحثة الأسترالية في تجارب الاقتراب من الموت التي ذكرتها سابقًا. خلال محاضراتها حول تجارب الاقتراب من الموت، وجدت ساذرلاند نفسها تلتقي أو تسمع عددًا كبيرًا من الآباء والأمهات الثكالى، الذين عبّروا لها عن مدى إسهام قصص تجارب الاقتراب من الموت في مساعدتهم على تجاوز خسارتهم. وفي النهاية، تعرّفت على أشخاص، بعضهم لا يزالون أطفالًا، مرّوا بتجارب اقتراب من الموت في طفولتهم – وكانت قصصهم أكثر فائدة لمن يعانون من الألم المُحبط الذي يُسببه غالبًا موت طفل. قررت ساذرلاند كتابة كتاب "أطفال النور" رغبةً منها في إيصال هذه القصص إلى جمهور أوسع، وخاصةً آباء وأشقاء الأطفال المتوفين، بهدف نشر الطمأنينة في قلوب من ما زالوا في حزنهم، وتسريع عملية الشفاء من إحدى أشد صدمات الحياة وطأةً. وتُقدّم ساذرلاند نفسها شهاداتٍ مُقنعة في جميع أنحاء كتابها تُظهر مدى تأثير تجارب الاقتراب من الموت على هؤلاء الآباء والأمهات عندما يتعرّفون على تجارب الأطفال. في الواقع، يبدأ كتابها بسردٍ مؤثرٍ للغاية لهذا النوع من الاكتشاف. فقدت أمٌّ تُدعى ماريا ابنها ذي الخمس سنوات في حادث غرق مأساوي، وشعرت باليأس الشديد بسببه. فبالإضافة إلى حزنها الفطري، كانت تُعذبها أسئلةٌ حول ما إذا كان ابنها قد شعر بالخوف أثناء غرقه، أم أنه صرخ يائسًا وعبثًا طالبًا من والديه إنقاذه. وكما تشهد، فقد كان سؤالها مهووسًا بها: "هل كان الموت أمرًا فظيعًا؟". مع مرور الوقت، وبشكلٍ غير متوقع، عثرت على قصةٍ عن تجربة اقتراب من الموت في طفولتها، مستوحاة من حادثة كادت أن تُودي بحياتها، وكانت تُشبه إلى حدٍ كبير حادثة غرق ابنها نفسه. كانت قراءتها بمثابة كشفٍ كبير، ووفرت لي فورًا مسكنًا قويًا

خفف سنواتٍ من المعاناة الطويلة والشعور بالذنب والشك. وكما قالت ماريا، شعرتُ بالبهجة بعد انتهائي من القراءة. لقد أذهلني تطابق الظروف تقريبًا في موقعي الحادث، ووجود طفلين صغيرين في نفس العمر تقريبًا، لدرجة أنني لم أجد صعوبةً في تصديق أن هذه "المصادفة" هي بالفعل الإجابة التي كنت أبحث عنها. منذ ذلك اليوم، لم ينطفئ عطشي للمزيد من المعلومات حول تجربة الاقتراب من الموت. قرأت كل ما وجدته عنها، ومع كل رواية جديدة، انحسر اليأس الأسود الذي شعرت به طويلًا، ووُلد أمل جديد رائع في أعماقي.١٦ والآن، بفضل كتاب ساذرلاند، يمكن لتجربة ماريا في الشفاء أن تكون بحد ذاتها مصدر عزاء وأمل للآباء المفجوعين وغيرهم ممن عانوا من خسارة مماثلة. ومن قراءة قصص مثل قصة ماريا، والروايات المؤثرة العديدة عن تجارب الاقتراب من الموت في الطفولة التي يقدمها ساذرلاند في هذا الكتاب، هناك المزيد من الفوائد التي يمكن استخلاصها، كما تشير قصة ماريا نفسها: بعد فترة وجيزة... أدركت أن الحزن والمعاناة المدمرين اللذين مررت بهما قد خلّفا آثارًا مماثلة لتلك التي تلي تجربة الاقتراب من الموت: لم أعد أخاف الموت؛ شعرت بتعاطف حقيقي أكبر مع الآخرين؛ أردت مساعدة الآخرين؛ أصبحت أكثر وعيًا بآلامهم. بمعنى ما، أنا أيضًا متُّ وعدتُ إلى الحياة...[و] أعتقد الآن أن الموت هو حقًا انتقال من وجودنا المحدود إلى حياة جديدة رائعة، ومغامرة تتجاوز أحلامنا الجامحة.١٧ بالطبع، ملفاتي الخاصة مليئة بقصص مماثلة عن القوة المعزية التي تجلبها رؤى تجربة الاقتراب من الموت للثكالى الذين لم يمروا بتجارب الاقتراب من الموت بأنفسهم. على الرغم من أن الحالة التالية تسلط الضوء على أحد كتبي الخاصة، إلا أنني أستشهد بها فقط لتوضيح ما هو صحيح بالنسبة لأدب تجربة الاقتراب من الموت بشكل عام، وسأترك هذا المثال الوحيد ليخدم العديد من الشهادات المماثلة التي تلقيتها بنفسي. كان علي فقط أن أكتب بعد قراءة كتابك، "التوجه نحو أوميغا". كانت حياتي كابوسًا حيًا على مدار العامين الماضيين، ولكن

بعد قراءة كتابك وجدت القوة اللازمة للاستمرار والعيش. أعتقد أن أسوأ مخاوف الوالدين هو أن يحدث شيء ما لطفلهم، وقد تحقق أسوأ مخاوفي قبل عامين عندما قُتل ابني البالغ من العمر ١٨ عامًا على الفور في حادث سيارة. بعد أن زال الصدمة، تحول خوفي إلى ما حدث له. أين هو الآن؟ هل هناك حقًا حياة بعد الموت؟ لم يُجدِ الدين الذي تربيت عليه نفعًا، إذ كان يُعلّمني عن "إله" غضبٍ وعدم غفرانٍ لطفلٍ يموت في "خطيئة". ونتيجةً لذلك، ابتعدتُ عن الدين وعن "الله". لكن بعد قراءة كتابكِ، أعتقد أنني فهمتُ الآن بشكلٍ أفضل أن "النور" ليس الإله الذي تعلّمتُه، بل إله السلام والمحبة. قرأتُ العديد من الكتب في العامين الماضيين... لكن لم يُؤثّر أيّ منها بي كما أثّر كتابكِ. أستطيع الآن تقبّل حقيقة أنني لن أرى ابني مجددًا في هذه الحياة، لكنني أعلم أنه في سلامٍ، وسأراه مجددًا عندما يحين وقت رحيلي. هو الآن مع "النور"، وقد وجد السلام والمحبة من عائلته وأصدقائه (الذين لقوا حتفهم أيضًا في نفس الحادث) في حياةٍ بعد الموت. ربما كان يُحاول إخباري بهذا في أحلامه المتكررة عندما كان يأتي إليّ ويقول: "أمي، انظري، أنا لستُ مصابًا، كل شيء على ما يُرام". لكنني ببساطة لم أكن مستعدةً للإنصات. أخيرًا، دعوني أعرض حالة أخرى، ورغم أنها تُحاكي كل ما عرضته في هذا القسم عن الحزن وتجربة الاقتراب من الموت، إلا أنها تتميز ببعض السمات الخاصة التي تجعلها مفيدة لنا بشكل خاص. أولًا، لا تتعلق بموت طفل، بل بموت أكثر شيوعًا، وسيواجهه الكثير منا في حياتنا – وهو موت الزوج/الزوجة. ثانيًا، تُظهر كيف يُمكن للحضور لحظة وفاة شخص عزيز أن يُغرس أحيانًا بعض سمات تجارب الاقتراب من الموت نفسها. ثالثًا، تُشير إلى كيف يُمكن للإلمام اللاحق بأدبيات تجارب الاقتراب من الموت أن يُغير الحزن، ويؤدي في النهاية إلى حياة مليئة بخدمة الآخرين. في هذه الحالة، سنتمكن من تمييز تأثير مُعدٍ آخر ومثير للإعجاب لتجربة الاقتراب من الموت. كان بيتر يحب زوجته كثيرًا، وعندما توفيت بالسرطان بعد

عشر سنوات من الزواج، كانت تنتظره أوقات عصيبة. وكما كتب لي: توفيت بسبب ورم دماغي غير قابل للجراحة وسرطان الرئة، وكان لي شرف مساعدتها في رعايتها في المنزل خلال الأسابيع الأخيرة من مرضها. لم أكن أتصور قط أن أي تغيير سيحدث فيّ بعد وفاتها، التي كنت حاضرًا فيها. توفيت بسلام، محاطةً بالحب، وأمسكت بيدها وهي تغادر، وسألتُ الله أن يرعاها جيدًا. بعد ذلك، مررتُ بجحيمٍ لا يُطاق. لم أُرِد أن أعيش. لقد كانت حياتي. انهار كل شيء في عالمي. ثم استطرد في وصف كيف حدث تحوله، ببطءٍ وألم. بدأ ذلك بالعمل التطوعي في المستشفى الذي عولجت فيه زوجته. شعر بالحاجة إلى أن يكون قريبًا من الأشخاص الذين عانوا – "كما عانت هي"، كما قال. تدريجيًا، عاد إلى الحياة ورأى أن "هناك جزءًا صغيرًا مني حيًا وينمو – مثل برعم أخضر جديد ينمو من جذع شجرة ساقطة". بدأ بحضور الكنيسة لكنه توقف بعد عام واحد لأنه "لم أستطع قبول العقيدة ولأن الكنائس لم تستطع الإجابة على أعمق الأسئلة التي كانت تُقلق قلبي وعقلي". أخيرًا، اقتادوه إلى أدبيات تجارب الاقتراب من الموت، والحياة بعد الموت، والمواضيع ذات الصلة، والتي قال إنها أوصلته إلى ما كان يبحث عنه. ونتيجةً لذلك، ومع قناعتي الراسخة بأن غلوريا لم تختفِ، بل كانت لا تزال حيةً في مكانٍ ما، بل وقريبةً كروحٍ سليمةٍ بذاكرةٍ وشخصية، بدأتُ أصيغ – أو ربما صُممت لي – فلسفةً للحياة والموت لا تشبه أي شيءٍ فكرتُ به أو حلمتُ به في حياتي حتى تلك اللحظة. ثم خضع بيتر لتغييرٍ في رؤيته مشابهٍ لرؤى من خاضوا التجربة: بدأ يرى الوحدة في جميع أشكال الحياة، ووجد نفسه يتأمل في طبيعة الوعي وفي الطبيعة نفسها أثناء المشي لمسافاتٍ طويلة، وانفتح على جمال الحياة الطبيعي البسيط اليومي – "الطيور، الأشجار، السحب، الماء" – مما أيقظ فيه شعورًا بالأمل تلاشى منذ زمنٍ بعيد. ولاحظ تغييراتٍ أخرى أيضًا: منذ تلك الليلة من ١٨ يونيو/حزيران ١٩٨٥ [عندما توفيت زوجته]، لم أعد أخشى الموت. كان ذلك تحولاً فورياً، وبعد عامين ونصف، لم يتغير قيد أنملة.

لديّ شغفٌ بمعرفة الأمور الروحية، وأشعر به بمعنى إعداد نفسي لشيء أعظم. يبدو أنني فقدت كل اهتمامي بالأشياء المادية ورغبتي فيها. اهتمامي الآن منصبّ على الوجود، لا على الامتلاك. تساءل عن معنى حياته وسأل نفسه ما هي مهمته، لأنه الآن يعلم أن لديه مهمة – كأي شخص آخر. العمل التطوعي مع الأشخاص الذين يعانون ويموتون هو الطريق الذي اختاره. أقوى دافع في حياتي هو إيماني بالحياة بعد الموت. وأن ما نفعله في هذا العالم المادي له تأثير مباشر على ما سنواجهه في المرحلة التالية. لم أمر بتجربة تنويرية كتلك التي مر بها العديد من من مروا بتجربة الاقتراب من الموت، ولا رسالة شخصية، ولا تجربة مع النور، لكنني وصلت إلى هذه المرحلة من حياتي لسبب ما، وما يخبرني به هو أنه من المفترض أن أساعد الآخرين. كما قال ألبرت شفايتزر: "من يُجنّب نفسه الألم الشخصي، عليه أن يشعر بأنه مدعوٌّ للمساعدة في تخفيف آلام الآخرين". تستمر رحلة بيتر وحياته في خدمة الآخرين، لكن قصته تُثير الاهتمام هنا بشكل رئيسي لأنها تُظهر كيف أن الحزن، عندما يُساعده نوع المعرفة التي تُوفرها تجارب الاقتراب من الموت، يُمكن أن يُؤدي أحيانًا إلى تحوّل في النظرة إلى العالم والقيم الشخصية، وهو تحوّلٌ يُطابق تقريبًا ما يُحدثه مُجرّبو تجارب الاقتراب من الموت أنفسهم. صحيحٌ أن بيتر نفسه ساهم كثيرًا في إحداث هذا التحوّل الناتج عن حزنه على زوجته، لكن قد يُلهم مثاله الآخرين لاتباع مسارٍ مُشابه عند مواجهة خسارةٍ لا تُطاق. في ضوء هذه الشهادات الشخصية الكثيرة حول قيمة تجربة الاقتراب من الموت في حالات الحزن، خطر ببالي أنه كما يُمكننا تطوير برامج تعليمية لكبار السن، يُمكننا أيضًا تصميم بعضها خصيصًا لاحتياجات المُفجوعين. لذلك، قبل عدة سنوات، بدأتُ أنا وبعض الطلاب مُجددًا في إعداد مثل هذه العروض التقديمية لتقديمها لمجموعات المُفجوعين. كانت هذه التجارب عمومًا على نفس خط التجارب الخاصة بكبار السن، إلا أنها أكثر كثافة في الشكل، وقد أظهرت اختباراتنا الأولية أنها تُنتج تأثيرات مماثلة، وإن كانت أقل

حدة إلى حد ما. ومع ذلك، فقد شجعتنا الاستجابة ونشعر أن هذا مجال آخر يتطلب إجراء المزيد من العمل باستخدام مواد تجربة الاقتراب من الموت. من تجارب الاقتراب من الموت إلى تجارب الاتصال بعد الموت: بالإضافة إلى دور تجارب الاقتراب من الموت في مساعدة المفجوعين، فقد اقتُرح مؤخرًا استخدام تجارب أخرى مماثلة لتحقيق نفس الغرض. من بين هذه التجارب، ربما يكون النوع الأكثر صلة بالتجربة المرتبطة بالموت – والذي يمثل امتدادًا مباشرًا وواضحًا لتجربة الاقتراب من الموت نفسها – هو ما يُسمى "اتصالات ما بعد الموت"، أو اختصارًا "اتصالات ما بعد الموت". وقد استخدم هذا المصطلح الآن من قبل العديد من الكُتّاب، لكن المؤيدين الرئيسيين لفائدة تجارب الاتصال بعد الموت في الحزن هما بيل وجودي جوجنهايم، اللذان كتبا قبل عدة سنوات كتابًا ضخمًا حول هذا الموضوع بعنوان "مرحبًا من السماء!"، وهو عنوان مثير للأسف. مع ذلك، لا ينبغي أن يُغفلنا عنوان الكتاب، الذي يبدو كصحيفة شعبية، عن قيمة الكتاب نفسه، فهو، في رأيي، يُمثل مساهمة كبيرة في دراسات الحزن. في هذا الكتاب، جمع آل غوغنهايم شخصيًا أكثر من ٣٣٠٠ رواية لحالات تُشير إلى اتصال حقيقي – لا هلوسي – بأحبائهم المتوفين، اختاروا تقديم حوالي ١٠% منها، أي حوالي ٣٥٠ قصة. ومع قراءة هذه المجموعة الواسعة من الشهادات، يصبح من الصعب إنكار آثار نتائجهم. باختصار، يبدو أنهم يُشيرون بقوة إلى أن أحباءنا المتوفين يستمرون في الوجود بعد الموت، وأنهم يستطيعون التواصل معنا بطرق تُساعدنا على شفائنا من حزننا وتُمكّننا من نسيانه. علاوة على ذلك، فإن العديد من القصص القصيرة التي يرويها آل غوغنهايم ذات أدلة قوية؛ أي أنها تبدو أمثلة حقيقية على اتصال ما بعد الوفاة، وليست مجرد تخيلات نفسية متجذرة في حزن مفهوم. لتوضيح بعض هذه المساعدات، ولتوضيح كيف يمكنها المساعدة في حالات الحزن، خذ في الاعتبار الحالات التالية. ليزلي، البالغة من العمر تسعة وثلاثين عامًا، متطوعة في ولاية

فرجينيا. حظيت بلقاء سعيد مع والدها بعد أربعة أشهر من وفاته بالسرطان: كنت قد ذهبت إلى الفراش وأطفأت النور عندما رأيت والدي واقفًا عند المدخل! كانت جميع الأنوار في المنزل مطفأة، ومع ذلك تمكنت من رؤيته بوضوح شديد بسبب الوهج المحيط به. ظللت أفكر، "هذا أبي حقًا! هذا هو حقًا!" كنت متحمسًا جدًا لدرجة أنني جلست وقلت، "أبي!" أردت أن أذهب وألمسه، وبدأت في النهوض من السرير. ابتسم وقال، "لا، لا يمكنك لمسي الآن". بدأت أبكي وظللت أقول، "دعيني آتي إليك". قال، "لا، لا يمكنك فعل ذلك. لكنني أريدك أن تعرف أنني بخير. كل شيء على ما يرام. أنا دائمًا معك." ثم توقف وقال، "يجب أن أذهب للاطمئنان على والدتك وكورتيس الآن." كورتيس هو ابني، وكان هو وأمي في الغرفة المجاورة. نهضت وتبعت والدي إلى الردهة. لكنه اختفى – لقد تلاشى للتو. لذا عدت إلى السرير وظللت أقول لنفسي، "هذا مجرد حزنك. لم يكن أبي هنا حقًا." ثم غفوت أخيرًا بعد أن تقلبت لبعض الوقت. في صباح اليوم التالي استيقظت، وخرج كورتيس، الذي كان في الثالثة من عمره، أو الرابعة تقريبًا في ذلك الوقت، إلى الردهة. قال، "ماما، لقد رأيت جدي الليلة الماضية!" انفتح فمي وقلت، "هل رأيت؟" قال، "نعم! لقد دخل غرفتي. كان يقف بجانب سريري." كيف يمكن لطفل في الثالثة من عمره أن يتوصل إلى ذلك؟ سألته، "هل كنت تحلم؟" قال، "لا يا أمي. كانت عيناي مفتوحتين. كنت مستيقظًا. لقد رأيته!" عندها عرفت أن أبي كان هناك بالفعل. لم يكن هناك سبيلٌ لدحض ما حدث. لقد كانت تجربةً رائعةً لي لأنني تعلمتُ أن الحبَّ يدوم.١٨ تُقدّم حالةٌ ثانيةٌ مثالاً على علاقةٍ مُشتركةٍ في آنٍ واحد: بنيامين، البالغ من العمر واحدًا وعشرين عامًا، يعمل في مجال النشر في ولاية آيوا. أفاد هو وزوجته مولي، البالغة من العمر عشرين عامًا، أنهما مرّا بتجاربٍ مُتطابقةٍ تقريبًا مع علاقةٍ مُشتركةٍ مع والدته بعد أيامٍ قليلةٍ من وفاتها بالسرطان. إليكم رواية مولي: في ليلة جنازة والدته، ذهبتُ أنا وزوجي بن إلى منزلها وزرنا عائلته. وصلنا إلى هناك متأخرين جدًا.

عندما عدنا إلى السيارة، نظرتُ إلى الباب الأمامي. رأيتُ والدته واقفةً عند الباب المفتوح تُلوّح لنا مُودعةً! بدت كعادتها – لقد كانت هي بالتأكيد! بدت هادئةً جدًا، وصحيةً جدًا، وأصغر سنًا. في الماضي، عندما كنا نزورها، كانت دائمًا تقف عند ذلك الباب وتُلوّح مُودعةً. لذا كان هذا تمامًا كما فعلت مراتٍ عديدةٍ من قبل. نظرتُ إلى بن وسألته: "هل...؟" فبدأ يبكي بحرقة. أدركتُ أننا رأينا والدته في الوقت نفسه، لكن بن لم يكن قادرًا على الكلام. بمجرد أن نظرتُ إليه، كانت قد اختفت. أعتقد أن سبب السماح لي برؤية والدته كان لتأكيد بن حتى يعرف أنها ليست من نسج خياله. وهذه رواية بنجامين: في يوم جنازة والدتي، زرتُ أنا وزوجتي مولي ابنة عمي وزوجها في منزل والدتي. بقينا حتى وقت متأخر من الليل، ثم صعدتُ أنا ومولي إلى السيارة. وضعتُ المفتاح في مكانه، وبينما كنتُ أفعل ذلك رفعتُ رأسي. على بُعد حوالي عشرة ياردات، رأيتُ والدتي تقف عند المدخل خلف باب العاصفة الزجاجي الشفاف! كانت تقف دائمًا عند المدخل من باب اللطف والمجاملة للتأكد من وصولنا بأمان إلى السيارة. كانت هذه عادة شائعة لديها – لقد رأيتها ألف مرة. كان الباب الداخلي مفتوحًا، لذا كان ضوء المنزل يُنير والدتي من الخلف وكان ضوء الشرفة يُنيرها من الأمام. بدت بصحة جيدة وجسدها متماسكًا. كانت هناك تلوح مودعةً. بدت مرتاحة – أقل تعبًا وتوترًا. شعرتُ بوضوح أن هذه رسالة من نوع "لا تقلق". على الفور، انتابني شعور جسدي هائل، كأنني مُثبّت على الأرض. كان الأمر كما لو أن موجةً غمرتني واخترقتني تمامًا من رأسي إلى أخمص قدمي. بدا الأمر وكأنه أبدية، لكنه بدا وكأنه جزء من الثانية. حاولتُ التحدث لكنني لم أستطع. في الوقت نفسه، قالت مولي: "بن، لقد رأيتُ والدتك للتو عند المدخل!" انحنيتُ رأسي وقلتُ: "وأنا أيضًا"، وبدأتُ بالبكاء. كانت تلك هي المرة الأولى التي أذرف فيها دموعًا على وفاة والدتي. لم أبكي هكذا في حياتي كلها. وشعرتُ بارتياح، كأنني أقول "وداعًا الآن".١٩ وأخيرًا، من مجموعة غوغنهايم، هذه القصة المذهلة: أديل منتجة

تلفزيونية في الشمال الغربي. لحسن الحظ، اتبعت توجيهات ابنها جيريمي البالغ من العمر تسع سنوات، بعد وفاته بسرطان الدم: توفي ابني جيريمي في اليوم التالي لعيد الأم. بعد ثلاثة أسابيع، وقبل أن أستيقظ مباشرة، سمعته يسأل: "ماذا ستفعل بنقودي؟" قلت: "أي نقود؟" فقال: "كل النقود التي وفرتها لي". كنت قد نسيت تمامًا حساب جيريمي الادخاري، ولم أكن أعرف حتى أين أخفى دفتر مدخراته. سألته ماذا يريدني أن أفعل به لأنه من الواضح أنه كان مهمًا جدًا بالنسبة له. قال جيريمي: "أريدك أن تذهب لرؤية مالكولم". مالكولم صديق لي وهو تاجر جملة للماس. قلت: "حسنًا، أيًا كان المبلغ الموجود في هذا الحساب لا يكفي للذهاب لرؤية مالكولم!" أجاب جيريمي: "بلى إنه يكفي! فقط اذهب لرؤية مالكولم، وستفهم ما أتحدث عنه. عندما تراه، ستعرف. ستفكر بي". ثم اختفى واستيقظت. مع أنني ظننتُ أن هذا ضرب من الجنون، إلا أنني بحثتُ في أرجاء المنزل عن دفتر مدخرات ابني، لكنني لم أجده. بعد عدة أيام، كنتُ في نفس المبنى الذي يقع فيه متجر مالكولم لبيع المجوهرات بالجملة. فدخلتُ إلى هناك وبدأتُ أبحث. رأيتُ عقدًا جميلًا على شكل فراشة مرصعًا بالألماس. فجأةً، أدركتُ ما قاله جيريمي: "ستعرفه عندما تراه. سيذكرك بي". بدأ قلبي ينبض بشدة، وشعرتُ ببعض التوتر. سألتُ مالكولم عن ثمن العقد. وبعد بعض الحسابات والمزاح، أخبرني بـ ٢٠٠ دولار. قلتُ له إني سأعود لاحقًا. كان قلبي لا يزال ينبض بشدة عندما عدتُ إلى مكتبي واتصلتُ بالبنك. شرحتُ له أنني لم أجد دفتر مدخرات ابني، وأريد معرفة المبلغ الموجود في حسابه. بعد دقائق، قيل لي إن المبلغ ٢٠٠,٤٧ دولار! عدتُ إلى متجر مالكولم بعد العمل واشتريتُ قلادة الفراشة بنقود جيريمي. الآن لا أذهب إلى أي مكان بدونها. أستطيع لمسها وأقول: "أهداني ابني هذه في عيد الأم الأخير!". هذه القصص المؤثرة تلامس قلوبنا وتمنحنا ثقةً أكبر بأن شهادة العديد من الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت في هذا الكتاب، والتي تؤكد على عدم وجود موت، هي حقيقةٌ يُمكننا تقبّلها والعيش

بها.وهكذا، يمكننا القول إن تجارب الاقتراب من الموت + تجارب الفقدان (ADCs) تُمثل أملًا هائلًا لكل من يُثقل كاهلهم الحزن والأسئلة المُعذبة حول استمرار وجود أحبائهم. على الرغم من أن كتاب آل غوغنهايم يُعد كنزًا غنيًا بالروايات المعاصرة لتجارب الفقدان (ADCs) ومساهمة بالغة الأهمية في أدبيات الحزن، إلا أن القصص التي يرويها شائعة بشكل مذهل، حتى وإن لم تكن شائعة حتى وقت قريب. لقد واجهتها أيضًا في عملي، وأود أن أختتم هذا القسم بإخباركم عن قصة لها معنى خاص بالنسبة لي. كانت تتعلق بوفاة آن، والدة تاري. قبل بضع سنوات، تلقيت رسالة من ابن آن، الذي لم أسمع به من قبل، يُخبرني فيها أن والدته توفيت بسبب السرطان بعد عيد الميلاد بفترة وجيزة. كما أوضح لي، في يوم وفاتها، كان من المقرر أن تحتفل عائلتي بعيد الميلاد مع والدي وآن في دار المسنين. لكنها عبرت قبل أكثر من نصف ساعة من وصولنا. في المنزل، لفت نظري رف الكتب الذي رأيت فيه كتابك "التوجه نحو أوميغا". أثار هذا الكتاب فضولي الشديد لأنني قرأتُ مؤخرًا "مشروع أوميغا"، ولأنني لم ألحظه على رفها من قبل. كان غلاف الكتاب يحمل رسائلك إلى آن. سألتُ والدي عن الكتاب، فقال لي إنه يمكنني أخذه. لذا تصفحتُ الكتاب سريعًا بعد أن اكتشفتُ من رسائلك أن آن كتبت لكِ عن تجربتها. دهشتُ وأنا أقرأ قصتها من أن الموضوع لم يُطرح بيننا قط. لكنني اعتبرتُها رسالة (مصادفةً أني رأيتُ الكتاب ذلك اليوم) من آن حتى بعد وفاتها، بأن نطمئن أنها بخير وسعيدة. وبينما كانت رسالة الابن تتابع، انكشفت لي بقية رسالة آن الوداعية المفاجئة: لكن قصتها لم تنتهِ عند هذا الحد. في ٣١ ديسمبر، حضرنا جنازتها، في جنازة حزينة لكنها ملهمة، حيث وصفها ابنها الروحي، ابن صديقتها المقربة، بأنها "قديسة". في ذلك المساء، بينما كنت أضع بناتي الثلاث الصغيرات (أعمارهن ست وأربع وثلاث سنوات) في الفراش، نزلت إلى غرفة ابنتي الكبرى مالوري. فوجئت برؤية رأسها مدفونًا في الوسادة، حيث تنتظر عادةً أن أدلك رقبتها وظهرها. وعندما

دخلت الغرفة رفعت رأسها وقالت، "أنا لا أنام". قلت، "ماذا كنت تفعلين؟" كان ردها "كنت أبكي". "لماذا كنت تبكين؟" "لأنني رأيت الجدة آن عند السقف". عندما سألتها عن ذلك أكثر، قالت إن آن "كانت ترتدي بدلة بيضاء وتبدو وكأنها ملاك". سألتها ماذا فعلت آن. "أخبرتني أنها تحبني كثيرًا، وأن هذه هي المرة الأخيرة التي سأراها فيها". لاحقًا، عندما سألت مالوري عن سبب بكائها، قالت، "لأنني كنت سعيدة للغاية، وأحيانًا عندما تكون سعيدًا، تبكي". بالطبع، من الشائع أن يظهر الموتى حديثًا لزوجهم أو طفلهم، وتأملتُ في حقيقة أن والدي لن يكون منفتحًا على التصديق، فقد اختارت آن مالوري لإرسال رسالتها من الجانب الآخر. لطالما شككت في أن اثنتين من بناتي على الأقل تتمتعان بقدرات نسيتها منذ زمن طويل، لكنهما "تساهلت" معي بعدم إخباري أنهما تمتلكان حواسًا تفوق حواسي. سألت مالوري عن سبب قرارها إخباري هذه المرة. كان جوابها: "أقنعتني آن بإخبارك". أتذكر أنه بعد قراءة هذه الرسالة، وأنا لا أزال أحملها بين يدي، لم يسعني إلا أن أتساءل – ولكن تساؤلي كان في الواقع معرفة – عما إذا كانت صديقتي العزيزة، آن، قد اجتمعت أخيرًا، ليس فقط مع ذلك الكائن المتألق الذي كانت تدعوه أعظم صديقة لها، ولكن مع حبيبتها تاري، التي سلمتها بفرح شديد قبل سنوات عديدة. ما رأيك؟ الاستنتاجات: مراجعة الموت في ضوء تجارب الاقتراب من الموت إن القصص العديدة التي رويتها لكم في هذا الفصل، بالإضافة إلى الإحصائيات المذكورة في مستهله، تعمل معًا على توضيح الأطروحة التي طرحتها في البداية، وهي أن هناك وجهة نظر جديدة للموت تظهر الآن من خلال عقدين من البحث في تجارب الاقتراب من الموت والظواهر المرتبطة بها. لا يمكن للمرء أن يقرأ شهادات هذا الفصل دون الشعور بأننا بدأنا أخيرًا نرى، في عصرنا، الستار المظلم للموت الذي اعتدنا منذ فترة طويلة على الانفصال عنه للكشف عنه واقفًا في نوره الحقيقي – النور نفسه. حيث كنا نرى الموت ذات مرة على أنه انفصال نهائي ورهيب ولا رجعة فيه، فإننا نفهم

الآن أنه لا يمثل سوى استمرارية الحياة في عوالم تكون مغلقة عادةً، ولكن ليس دائمًا، عن إدراكنا الحسي العادي. هناك، في النهاية، نوع من التجارة بين هذه العوالم، بين الأحياء هنا والأحياء في مكان آخر، وليس هناك في أي مكان يوجد فيه الموت كما عرفناه واعتقدنا أنه موجود. في ضوء تجربة الاقتراب من الموت، ليس الموت سوى وهم الانفصال والنهاية، وأولئك الذين يؤمنون بهذه الرؤية للموت، مثل من جربوا تجربة الاقتراب من الموت أنفسهم، يفقدون كل خوف منه، لأنه كيف يمكنك أن تخاف مما لا وجود له؟ علاوة على ذلك، فقد رأينا مدى شفاء هذا الفهم الجديد للموت. أولئك الذين يواجهون الموت لا يخشونه؛ إنهم يعرفون أن النور ينتظرهم. أولئك الذين يرغبون في إنهاء حياتهم يتعلمون أنه من المستحيل القيام بذلك؛ لا توجد سوى الحياة. أولئك الذين يحزنون يجدون العزاء وأحيانًا حتى يتحولون. وأولئك الذين باركهم رؤية شخص عزيز تركهم يعرفون على وجه اليقين أن حبيبهم لا يزال حيًا وأن الصلة لم تنقطع. في مواجهة كل هذا، يتسلل حاصد الأرواح بعيدًا، مكشوفًا على أنه الاحتيال الذي كان عليه دائمًا. لقد حررنا النور، المحرر العظيم، من خلال إظهار نفسه لنا بألف طريقة. وهذه النظرة للموت لا تقتصر بأي حال من الأحوال على المهتمين بتجارب الاقتراب من الموت ومن يشبهونها، أو حتى، على نطاق أوسع، على الأفراد المرتبطين بحركة الموت والاحتضار. بل مع ازدياد زخم هذا النوع من العمل التطبيقي، القائم على تجربة الاقتراب من الموت، لا سيما في العقد الماضي، بدأ المزيد من الأشخاص الذين ينتمون إلى الثقافة السائدة في الانتباه إليها. وقد لاحظنا بالفعل، على سبيل المثال، كيف بدأ هذا العمل وهذا المنظور يتغلغلان في حركة الرعاية التلطيفية هنا في أمريكا، بل أصبحا يؤثران على علاج المحتضرين ورعاية المفجوعين في المؤسسات الأكثر تقليدية. وبدأ ظهور المزيد والمزيد من الكتب، ليس فقط عن تجارب الاقتراب من الموت، بل حول موضوع هذا الفصل نفسه – كيفية استخدام المعرفة حول تجارب الاقتراب من الموت

للتعامل مع الموت والاحتضار والحزن. لقد ذكرنا بالفعل بعضًا من هذه الكتب، مثل الدراسة الضخمة لمارلين ويب عن فن الموت في الحياة الأمريكية الحديثة، الموت الصالح، ومعالجة جانجا ستون الوقحة ولكن الفعالة لهذه النظرة الجديدة للموت، بداية المحادثة. ولكن هناك كتب أخرى أيضًا، مثل كتاب سوجيال رينبوتشي "الكتاب التبتي للحياة والموت" وكتاب كريستين لونجاكر "مواجهة الموت وإيجاد الأمل"، والتي تجد جماهير كبيرة ومتجاوبة. تحتوي جميع هذه الكتب على مناقشات مستفيضة حول استخدامات تجارب الاقتراب من الموت في سياق العمل المتعلق بالموت والحزن. علاوة على ذلك، بدأ عدد من الكتب المدرسية حول الموت والاحتضار أيضًا في تضمين أقسام تصف الأبحاث وتطبيقات تجارب الاقتراب من الموت.٢١ يبدو أن ضوء تجربة الاقتراب من الموت يضيء في كل مكان هذه الأيام لينفي الموت إلى عالمه السفلي من الظلال والأشباح حتى لا يطاردنا بعد الآن. آمل أن ما تمكنت من مشاركته معكم في هذا الفصل – وخاصة القصص التي رويتها – سيساعد في غرس هذا الفهم الجديد للموت فيكم والبدء بشكل أكبر في تآكل أي مخاوف وشكوك متبقية قد تكون لديكم حول ما يحمله لكم ولمن هم قريبون منكم. بالتأكيد، ستكون هذه هي الرغبة العالمية لمرتادي تجربة الاقتراب من الموت أنفسهم – أن تكون لمحتهم الوجيزة للمجال المتسامي للنور، الذي هو في الوقت نفسه موطننا الحقيقي وطبيعتنا الحقيقية، ذات فائدة مباشرة لنا جميعًا الذين نعيش ونموت على كوكب الأرض.

الفصل الثاني عشر العبور إلى النور

تثير مخاوف الفصل السابق – كيف يمكن لتجربة الاقتراب من الموت أن تساعدنا في التعامل مع الموت – بطبيعة الحال قضية تكهنية دائمة حول ما يحدث بعد

توقف جميع الوظائف البيولوجية. على الرغم من أنه لا يمكن لأي شخص حي، مهما كان عاقلًا، أن يمنحنا معرفة مطلقة بشأن الحياة بعد الموت، إلا أن العديد من مرتادي تجربة الاقتراب من الموت يتحدثون مع ذلك بيقين كبير حول هذه النقطة وكمجموعة مقتنعون، بشكل غير مشروط تقريبًا، بأن نوعًا من الوجود بعد الوفاة ينتظرنا جميعًا. في الواقع، حتى قراءة عابرة لأدبيات تجارب الاقتراب من الموت تكفي لتوضيح مدى شيوع هذه المعتقدات بين الأحياء الذين اقتربوا بلا شك من عبور الحدود التي علّم شكسبير – خطأً، كما اتضح – أن لا عودة للمسافر. بعد قراءة هذا الكمّ من روايات تجارب الاقتراب من الموت، قد يكون لديك فهم عميق لسبب تصديق أولئك الذين عادوا من حافة الموت ليرووا لنا قصصهم بثقة تامة بوجود حياة بعد الموت. ولكن قبل أن نبدأ بدراسة البنية العقائدية شبه العالمية لمُجرّبي تجارب الاقتراب من الموت حول هذه النقطة، من المفيد أن نخصص بضع لحظات هنا في البداية للتركيز عن كثب والتأمل في اللحظة التي تبدو وكأنها تُنذر بالانتقال من الحياة المادية إلى نوع آخر من الحياة. هنا فقط يُمكننا أن نرى بوضوح كيف يواجه الفرد رؤية قوية ومشاعر غامرة لدرجة أنه من المستحيل ببساطة ألا يُدرك المرء، بكل كيانه، أنه قد عبر إلى الحياة الأعظم. ولتوضيح هذه النقطة من التحول واليقظة في تجربة الاقتراب من الموت، دعوني أستشهد بقصة صديقة عزيزة لي، جاين سميث، التي تعيش الآن في ساوث كارولينا، والتي التقيتها حوالي عام ١٩٨٠، عندما كانت لا تزال مقيمة في فيلادلفيا. عرضتُ قصة جاين كاملةً في كتابي "التوجه نحو أوميغا"، ولكنني هنا أريد التركيز فقط على ذلك الجزء منها الذي أدركت فيه أنها ماتت: الشيء التالي الذي عرفته... كنت واقفًا في الضباب وعرفت على الفور أنني متُّ وكنت سعيدًا جدًا لأنني متُّ ولكنني ما زلت على قيد الحياة. ولا أستطيع أن أصف لكم شعوري. كان الأمر، "يا إلهي، أنا ميت، ولكنني هنا! أنا أنا!" وبدأتُ أسكب هذه المشاعر الهائلة من الامتنان لأنني ما زلت موجودًا ومع ذلك

كنت أعرف جيدًا أنني متُّ. بينما كنت أسكب هذه المشاعر... بدأ الضباب يتسرب بضوء هائل وأصبح الضوء أكثر سطوعًا وأكثر سطوعًا، إنه ساطع للغاية ولكنه لا يؤذي عينيك، ولكنه أكثر سطوعًا من أي شيء اختبرته في حياتك... وبدا هذا الضوء الساطع للغاية وكأنه يهدهدني تقريبًا. بدا لي أنني موجود فيه وأتغذى به وأصبح الشعور أكثر فأكثر وأكثر نشوة ومجدًا وكمالًا. وكان كل شيء فيه – إذا أخذت أفضل ألف شيء حدث لك في حياتك وضربته في مليون، فربما يمكنك الاقتراب من هذا الشعور، لا أعرف. لكنك تغمرك وتبدأ في معرفة الكثير من الأشياء. أتذكر أنني كنت أعرف أن كل شيء، في كل مكان في الكون كان على ما يرام، وأن الخطة كانت مثالية. وأن أي شيء كان يحدث – الحروب والمجاعة، أيًا كان – كان على ما يرام. كان كل شيء مثاليًا. بطريقة ما، كان كل هذا جزءًا من الكمال، لدرجة أننا لم نكن بحاجة للقلق بشأنه على الإطلاق. وطوال الوقت الذي كنت فيه في هذه الحالة، بدا الأمر لانهائيًا. كان بلا حدود. كنت مجرد كائن لانهائي في الكمال. والحب والأمان والحماية ومعرفة أنه لا يمكن أن يحدث لك شيء وأنك في المنزل إلى الأبد. وأنك آمن إلى الأبد. وأن الجميع كذلك.١ بالنسبة لجاين، لم يكن هذا بلا منازع عالمًا من الكمال فحسب، بل كان أيضًا الأبدية نفسها ("كان بلا حدود") التي تعود إليها هي والجميع بعد الحياة الجسدية. هنا، يدخل المرء في حالة من النعيم الذي لا ينضب، ونور خارق للطبيعة لا ينقطع، ومعرفة كاملة – كمال مكتمل لدرجة أنه يُمكّن المرء من رؤية الكمال في كل شيء. هذه هي الرؤية المبهرة للبوابة إلى الحياة الآخرة التي يرويها كثيرًا، وإن لم يكن ببلاغة، أولئك الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت الذين حملتهم رحلاتهم إلى هذا الحد. لو كان تجلي جاين لك – لو استطعت، على سبيل المثال، أن تتخيل شعورك لو تضاعفت أفضل ألف شيء في حياتك مليونًا – هل كنت لتشك في أنك تختبر رؤية حقيقية لعالم ما بعد الموت؟ لا تستطيع تجارب الاقتراب من الموت، وكثير منها بالطبع، أن

تروي نفس قصة هذه اللحظة الانتقالية وما يصاحبها من إدراكات. في هذه الروايات، يجد المرء مرارًا وتكرارًا نفس العناصر التي يذكرها جاين – النور المبشر، والشعور بالعودة إلى الوطن، والشعور بالأمان المطلق، ومعرفة أن لا أحد مستبعد من هذا المجال، وحتى، في بعض الحالات، بصيرة لم يعبر عنها جاين هنا: أننا أنفسنا، في جوهرنا، مصنوعون من نفس النور الذي نلمحه هناك. إليكم لمحة صغيرة من هذه الاكتشافات التي تأتي من تجارب الاقتراب من الموت الذين وجدوا أنفسهم حيث وجد جاين. كتب لي أحد من مروا بهذه التجربة، ويُدعى بيل، ما يلي: نظرتُ إلى أسفل النفق ورأيت النور. أدركتُ على الفور أين كنت. كان النور هو موطني. كنت أعلم أنني لن أعود إلا إلى هنا. لم يكن هناك مجال لفقدان هذا المكان. إنه موطني، وقد أتيتُ أنا وكل من حولي إلى هنا، ولم يكن هناك سبيل لتجنبه أو تفويته. كان الأمر الوحيد المضمون هو العودة إلى هنا. أخبرتني نيل ما يلي: لم تكن تجربتي عميقة بما يكفي لأتجاوز النور والحضور، لكنني أعلم أنه عندما يحين الوقت المناسب ويموت جسدي، سأستمر في العيش في النور وفي الحياة، وسأجد العالم بأسره هناك. وأخيرًا، لاحظ صديقي ستيف، في إحدى رسائله، جوهر تعاليم تجربة الاقتراب من الموت في هذا الصدد: إنها تتعلق بحياة لا نهاية لها... لدينا هذا النور في داخلنا. في الداخل، كلنا مثله. خُلقنا جميعًا لنصبح مثل الشخص المكون من النور القوي والمحب الذي يلتقينا في نهاية النفق. مع تجارب كهذه تُثري آرائهم، فلا عجب إذًا أن يكون لدى جميع من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت معتقدات حول الحياة الآخرة تُعبّر عنها بقناعة راسخة. لتقدير هذا، علينا فقط أن نأخذ عينة موجزة من بعض الآراء النمطية لبعض الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت الذين قابلتهم وعملت معهم على مر السنين. هنا، بعد أن أطللت على هذه العوالم الغامضة والمظلمة ذات يوم بأعين مُساعدة بالضوء، هذا ما توصلوا إليه فيما بعد بشأن الحياة الآخرة: أعلم أن هناك حياة بعد الموت! لا أحد يستطيع أن يزعزع إيماني. ليس لدي

شك – إنها سلمية ولا شيء يُخشى منه. لا أعرف ما وراء ما مررت به، ولكنه يكفيني... كل ما أعرفه هو أن الموت ليس مخيفًا، فقط الموت. عند دخول ذلك النور... الغلاف الجوي، الطاقة، إنها طاقة نقية تمامًا، إنها معرفة كاملة، إنها حب كامل – كل شيء فيه هو بالتأكيد الحياة الآخرة، إن صح التعبير... ونتيجة لتلك [التجربة]، لدي القليل جدًا من الخوف من الموت موتي الطبيعي... لأنه إذا كان الموت شيئًا، أي شيء على الإطلاق يشبه ما مررت به، فلا بد أنه أروع شيء نتطلع إليه، أروع شيء على الإطلاق. لدي رسالة للآخرين الذين يعيشون حياة أرضية عادية... "هناك المزيد". ستظل هويتنا كما هي – بطريقة أعظم. لن يضيع الأصدقاء منك. ستعرف الجمال والسلام والحب [و] ذلك النور المحب الذي يحيط بك ويملأك هو الله. كانت هذه التجربة نعمة بالنسبة لي لأنني أعلم الآن على وجه اليقين أن هناك فصلًا بين الجسد والروح، وأن هناك حياة بعد الموت. لقد أعطتني إجابة على ما أعتقد أن الجميع يجب أن يتساءلوا عنه حقًا في وقت أو آخر في هذه الحياة. نعم، هناك حياة بعد الموت! أجمل من أي شيء يمكننا أن نبدأ في تخيله. بمجرد أن تعرفه، لا يوجد شيء يمكن أن يعادله. أنت تعرف فقط! ما يلفت الانتباه في هذه الاقتباسات – وكما سأوضح، فهي تمثل آراء معظم من مروا بتجربة الاقتراب من الموت – ليس مجرد إجماعهم في الرأي ولكن نبرة اليقين المطلق التي تسودهم.في هذه التصريحات، لا نجد مجرد تعبير تقليدي عن الإيمان بالحياة الآخرة، بل تأكيدًا لا يتزعزع على حقيقة روحية يبدو أنها قد أُدركت بلا لبس في النور ومن خلاله. وهكذا، نبدأ برؤية قوة تجربة الاقتراب من الموت هنا، ليس فقط في إجبار الإيمان بالحياة الآخرة، ولكن على ما يبدو في منح نوع من المعرفة التي لا تقبل الجدل من وجهة نظر ذاتية. باختصار، يعرف الشخص النموذجي الذي يمر بتجربة الاقتراب من الموت دون شك أن الحياة ليست طريقًا مسدودًا، بل تستمر في شكل سامٍ بعد أن يتوقف الجسد المادي نهائيًا عن العمل. ويمكن أيضًا إثبات أن هذه

الاقتباسات ليست مجرد أمثلة مختارة بعناية لهذه القناعات، بالرجوع إلى مختلف المسوحات الإحصائية التي أجراها عدد من الباحثين منذ أوائل الثمانينيات. على سبيل المثال، أجرى طبيب القلب مايكل سابوم إحدى أقدم هذه الدراسات، ونُشرت في كتابه "ذكريات الموت" عام ١٩٨٢. وفيها، أفاد بأن من بين عينة شملت واحدًا وستين شخصًا خاضوا تجربة الاقتراب من الموت، أفاد سبعة وأربعون منهم، أي ٧٧٪، بأن تجربتهم أدت إلى زيادة إيمانهم بالحياة بعد الموت. وفي أحدث دراسة بحثية واسعة النطاق أجريتها حول تجارب الاقتراب من الموت، بعنوان "مشروع أوميغا"، وجدتُ أن ٨٦٪ من الأربعة والسبعين الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت أعربوا أيضًا عن زيادة إيمانهم بالحياة بعد الموت بعد تجربتهم. وبالمثل، في دراسة حديثة أجريت على واحد وخمسين شخصًا ممن مروا بتجربة الاقتراب من الموت، ذكرت كاساندرا ماسجريف أنه في حين أن ٢٢ في المائة فقط من عينتها "يؤمنون بالتأكيد" بالحياة بعد الموت قبل تجربتهم، فإن ٩٢ في المائة من عينتها أكدوا أنهم "يؤمنون بالتأكيد" بعد ذلك.٢ وعلى نفس المنوال، ربما تكون مجموعة النتائج الأكثر إقناعًا قد قدمتها قبل عدة سنوات الباحثة الأسترالية في تجربة الاقتراب من الموت، شيري ساذرلاند. في دراستها،٣ المستندة إلى خمسين أستراليًا من تجربة الاقتراب من الموت، وجدت أنه قبل تجربتهم، كان الإيمان بالحياة بعد الموت في الأساس اقتراحًا "متساوين"؛ بعبارة أخرى، كان حوالي نصف عينتها مؤمنين، بينما لم يكن الآخرون كذلك، أو في حالات قليلة، لم يشكلوا أي رأي حول هذه المسألة. بعد ذلك، لم يكن هناك شخص واحد من عينة الدراسة لم يؤمن بأي شكل من أشكال الحياة بعد الموت! باختصار، بعد تجربة الاقتراب من الموت، كان هناك إجماع كامل على الإيمان بهذه المسألة. بغض النظر عما اعتقده المجيبون سابقًا وأسبابه، كانت تجربة الاقتراب من الموت كافيةً بوضوحٍ لتجاوز كل شكٍّ – لدى الجميع. إن شيوع هذه التصريحات ونبرة اليقين التي تُؤكّد بها لم يغب عن بالنا نحن الذين

أصبحنا مهتمين بتجربة الاقتراب من الموت. وبما أننا اعتدنا على تشكيك العلماء والفلاسفة، أو حتى على مغالطات القادة الدينيين المعاصرين المتذبذبة أحيانًا، فقد نستطيع بسهولة، إن شئنا، تبرير اللاأدرية الشائعة حول الحياة بعد الموت أو ببساطة رمي هذا الاعتقاد في سلة المهملات التاريخية للأوهام المهملة. ولكن عندما تبدأ حشودٌ من مُجرّبي تجربة الاقتراب من الموت من جميع أنحاء العالم – بمن فيهم العلماء والأطباء والفلاسفة، بالإضافة إلى رجال الدين – بالتحدث، كما لو كانوا صوتًا واحدًا، عن يقينهم بشأن الحياة بعد الوفاة، بناءً على تجربتهم الخاصة مع الموت، يبدأ صدعٌ مُحرج في جدار الرأي السائد بالظهور. لأعيد صياغة شعار إعلاني قديم في أمريكا، "عندما يبدأ من جربوا الاقتراب من الموت بالحديث، يستمع الناس". وبالاستماع، يصلون، إن لم يكن دائمًا إلى الإيمان، فعلى الأقل إلى الانفتاح على الإيمان مجددًا. وبالطبع، بالنسبة لمن آمنوا بهذا الأمر، فإن الشهادة غير الطائفية للعديد من من جربوا الاقتراب من الموت لا يمكن إلا أن تعزز إيمانهم السابق. باختصار، هنا أيضًا، يمكننا بالفعل أن نميز جانبًا آخر من جوانب تجربة الاقتراب من الموت، وهو فيروس حميد. إن تزايد إلمام شريحة كبيرة من الناس بآثار هذه التجارب على الإيمان بالحياة بعد الموت يُجبر على إعادة النظر في هذه المسألة في العصر الحديث، ويبدو أن اليقين الجماعي من من جربوا الاقتراب من الموت في هذه النقطة كان مقنعًا للكثيرين. ونتيجة لذلك، فإن الاهتمام بتجارب الاقتراب من الموت هذه الأيام لا يُفضي فقط إلى رؤية جديدة للموت، كما ذكرتُ في الفصل السابق، بل يُجدد حاليًا اعتقادًا تقليديًا بالحياة بعد الموت يبدو أنه يتجه نحو الانقراض في العالم العلماني الحديث. تأثير شهادة تجربة الاقتراب من الموت على الإيمان بالحياة بعد الموت. لا شك أن أي شخص مطلع على تجارب الاقتراب من الموت سيفكر حتمًا في الحياة بعد الموت. وبغض النظر عن مدى معارضة المتشككين لاستخلاص استنتاجات سابقة لأوانها حول ما بعد الموت من تقارير

تجارب الاقتراب من الموت، فإن الوعد الضمني لتجربة الاقتراب من الموت لا يزال يمارس جاذبية مقنعة وقوية. في الواقع، يدرك الجميع، بمن فيهم النقاد، أن العديد من المعاصرين أصبحوا مفتونين بتجارب الاقتراب من الموت ليس فقط لأنها تشير إلى أن لحظة الموت هي لحظة روعة وفرح لا توصف. لا – بل هو بالأحرى التلميح الواضح إلى أن هذا النوع من التجارب يستمر، وأن هناك حقًا حياة بعد الموت وأنها ستكون رائعة. لا شك أن هذا أحد الأسباب القوية التي جعلت تجربة الاقتراب من الموت، بمجرد نشرها من خلال عمل إليزابيث كوبلر روس وريموند مودي قبل ربع قرن تقريبًا، تثير خيال الجمهور في جميع أنحاء العالم الغربي، ولماذا استمرت تجربة الاقتراب من الموت كموضوع يحظى باهتمام واسع النطاق حتى يومنا هذا. إنها صورة الموت وما وراءها بالتحديد التي رسمتها في الجزء الأول من هذا الفصل، باستخدام ضربات الفرشاة السردية لمُختبري تجربة الاقتراب من الموت، والتي أثبتت أنها لا تُقاوم بقدر ما هي مجيدة. من الواضح أنه على الرغم من انتشار وتداول الشكوك ما بعد الحداثية، لا يزال هناك شيء ما في معظمنا يتوق إلى أن تكون هذه الرؤية للحياة الآخرة حقيقية ويثير الحماس لاحتمال أن تُقدم تجارب الاقتراب من الموت أخيرًا بعض الأدلة الموثوقة على ذلك. ولذا فمن الطبيعي أن نسأل، بعد سنوات عديدة من الإلمام بتجارب الاقتراب من الموت، ما هو تأثير كل هذه الشهادات على إيمان الجمهور بالحياة بعد الموت؟ هل أحدثت تجربة الاقتراب من الموت فرقًا هنا؟ مرة أخرى، من المدهش أنه، على حد علمي، لا نملك أي بيانات استطلاعية واسعة النطاق نعتمد عليها هنا لإثبات أن الأشخاص الذين يألفون أو يهتمون بتجارب الاقتراب من الموت يزداد إيمانهم بالحياة بعد الموت. أنا شخصيًا لا أشك في أنه بمجرد إجراء مثل هذا الاستطلاع، ستكون النتائج قاطعة في هذه النقطة، ولكن إلى أن تتوفر لدينا هذه البيانات، سيتعين علينا الاكتفاء بما لدينا من نتائج دراسات أخرى. هنا، يمكنني الإشارة بإيجاز إلى تحقيقين قمتُ بهما بنفسي

وهما ذوا صلة. الأول هو الاستطلاع القصير الذي ذكرته لأول مرة في الفصل التاسع، فيما يتعلق بفرضية الفيروس الحميد. كما قد تتذكرون، أجريتُ استطلاعين لطلاب مقرري عن تجارب الاقتراب من الموت في نهاية الفصل الدراسي (وفي الواقع، فعلت زميلة لي الشيء نفسه في مقرر عن تجارب الاقتراب من الموت كانت تُدرّسه في جامعة أخرى) بشأن التغييرات المحتملة في بعض معتقداتهم ومواقفهم. كان أحد الأسئلة في الاستطلاع يتعلق بالإيمان بالحياة بعد الموت. بشكل عام، أفاد ما معدله ٨٢% من الطلاب في هذه الاستبيانات الثلاثة أن تعرّضهم لمعلومات تجارب الاقتراب من الموت في هذه المقررات زاد من إيمانهم بالحياة بعد الموت. بمعنى آخر، هنا أيضًا، تُحاكي إجاباتهم التأثير الفعلي لتجارب الاقتراب من الموت، وبالتالي تدعم فرضية الفيروس الحميد. هذه النتائج مثيرة للإعجاب لثلاثة أسباب أخرى أيضًا، والتي قد لا تكون واضحة لك بالضرورة. أولها أنه وفقًا لاستبيان أولي أجريته في بداية المقرر، فإن الغالبية العظمى من طلابي قد التحقوا بهذا المقرر وهم يؤمنون بالفعل بالحياة بعد الموت. ومع ذلك، ازداد هذا الإيمان لدى أكثر من أربعة من كل خمسة من هؤلاء الطلاب نتيجةً لتعلمهم عن تجارب الاقتراب من الموت. ثانيًا، لم يُظهر أي طالب في أي من هذه الاستبيانات الثلاثة اللاحقة تراجعًا في إيمانه بالحياة بعد الموت. وأخيرًا، أوضحت التعليقات الشخصية التي كتبها الطلاب على الاستبيانات، بالإضافة إلى مذكراتهم الدراسية، مدى تأثر الكثير منهم بشهادة تجارب الاقتراب من الموت التي سمعوها طوال الفصل الدراسي، وليس فقط فيما يتعلق بمسألة الحياة بعد الموت. الدراسة الثانية التي تتناول هذا الموضوع هي عملي في مشروع أوميغا. آمل أن تتذكروا أن جزءًا من ذلك البحث قارن عينة من أربعة وسبعين شخصًا ممن خاضوا تجربة الاقتراب من الموت بمجموعة ضابطة من أربعة وخمسين شخصًا لم يخوضوا تجربة الاقتراب من الموت من قبل، لكنهم عُرفوا باهتمامهم بهذه الظاهرة. المجموعة الأخيرة هي المعنية هنا. مرة أخرى، فيما يتعلق

بالسؤال الوحيد المتعلق بالحياة بعد الموت، ذكر أكثر من ٨٠% من هذه العينة أيضًا أنهم منذ أن أصبحوا مهتمين بتجارب الاقتراب من الموت، ازداد اقتناعهم بوجود حياة بعد الموت. بالطبع، كما أشرتُ سابقًا في هذا الكتاب، لديّ وفرة من الوثائق الإضافية، معظمها رسائل، في أرشيفي الخاص تشير إلى هذا التأثير نفسه، مع أنني سأوفر عليكم سلسلة من الاقتباسات الإضافية لتوضيح هذه الفكرة. الفكرة هي أنه على الرغم من أننا لا نستطيع الجزم، بناءً على الدراسات السابقة ومصادري القصصية، بأن مجرد الإلمام بتجارب الاقتراب من الموت يزيد بالضرورة من الإيمان بالحياة بعد الموت، إلا أنه يبدو جليًا أنه طالما كان المرء منفتحًا ومهتمًا بتجارب الاقتراب من الموت، فمن المرجح أن يجد نفسه قد تغير نحو معتقدات من جربوا تجارب الاقتراب من الموت فيما يتعلق بالحياة بعد الموت. ويبدو أن شهادة هؤلاء قد أثرت مجددًا على من استمعوا. ولكن لتسليط الضوء على هذه المسألة، يجب أن أذكرك بأنك – كمثال – الشخص الوحيد المهم حقًا في الوقت الحالي. من الواضح، إذا كنت تقرأ هذا الكتاب حتى هذه المرحلة، فأنت من بين أولئك الذين أصبحوا، إن لم يكونوا مهتمين بالفعل، بتجارب الاقتراب من الموت. ومثل أحد طلابي، فقد اطلعت أنت أيضًا على قدر كبير من المعلومات حول تجارب الاقتراب من الموت، بما في ذلك، بالطبع، المادة الواردة في هذا الفصل حول رؤى الحياة الآخرة المفترضة. لذلك، قد يكون من المفيد لك أن تُخصص بضع دقائق الآن للتأمل في كيفية تأثير كل هذه المعلومات على معتقداتك حول الحياة بعد الموت. إذا استطعت أن تُعيد التفكير في مشاعرك تجاه هذه المسألة قبل قراءة هذا الكتاب، فستتمكن من تحديد ما إذا كان قد أثّر عليك في هذا الصدد، وإلى أي مدى. بطبيعة الحال، مثل العديد من طلابي، ربما تكون قد وصلت إلى هذا الكتاب مُستعدًا للإيمان بوجود شكل من أشكال الحياة الآخرة، ولكن مثلهم، قد تجد، عند دراسة المسألة عن كثب، أن هناك تحولات نوعية مهمة في مفهومك عن الحياة الآخرة، بالإضافة إلى تغيير

عام في قناعتك بوجودها. على أي حال، أطلب منك أن تُخصص بعض الوقت الآن للتفكير في كيفية تأثير المادة الواردة في هذا الكتاب، وخاصةً ما عُرض في الفصلين الأخيرين، على مواقفك تجاه الموت ومعتقداتك حول الحياة الآخرة. عندما تتخيل نفسك عند أبواب الموت، ماذا ترى الآن، وماذا تتخيل أنه سيتبع دخولك هناك؟ تصوّر الحياة الآخرة. كان الطبيب النفسي المرموق كارل يونغ، الذي مرّ بتجربة اقتراب من الموت عميقة وهو يقارب السبعين من عمره، من أشدّ المؤيدين لهذا النوع من التمارين التخيلية تحديدًا. في مذكراته الشهيرة "ذكريات، أحلام، تأملات"، يحثّ قراءه على النحو التالي: "ينبغي أن يكون الإنسان قادرًا على القول إنه بذل قصارى جهده لتكوين مفهوم عن الحياة بعد الموت، أو لتكوين صورة ما عنها – حتى لو اضطرّ إلى الاعتراف بفشله. إن عدم القيام بذلك خسارة جوهرية".٤ ومع ذلك، ورغم خطر اختلافي مع رجل عظيم، أجد أنني أتردد قليلًا في المبالغة في هذا التمرين. أعتقد، لأغراضنا، أنه قد يكون كافيًا أن نكون مقتنعين بأن شيئًا ما، وشيءًا رائعًا لا يُصدق، قد ينتظرنا عندما نعبر تلك العتبة إلى النور، لكنني شخصيًا أكره البدء في محاولة تخيل ما يلي بعبارات محددة للغاية.٥ في هذا الصدد، فأنا في موقفي أشبه بأحد من مروا بتجربة الاقتراب من الموت الذين اقتبست عنهم سابقًا في هذا الفصل، والذي قال، بعد أن صرّح بيقينه المطلق في الحياة الآخرة، "لا أعرف ما وراء ما مررت به، ولكنه يكفيني". لدي عدة أسباب لهذا التردد في اتباع تحذير يونغ عن كثب. أولاً، أعتقد أن تفاصيل رحلة ما بعد الموت يجب أن تكون في النهاية متغيرة للغاية بحيث يكون من الغطرسة الفادحة تخيل المسار الذي ستتخذه في أي حالة فردية. بالتأكيد، يجب أن تنحرف رحلة الفرد بعد الموت في النهاية عن خط القصة الشائع الذي نعرفه جيدًا الآن من رواياتنا عن تجربة الاقتراب من الموت. تبدأ هذه القصة، كما رأينا، بنورٍ نقيٍّ من بهاء الروح الإلهي غير المشروط، ثم، بعد مراجعة الحياة وغيرها من السمات الأساسية لتجربة الاقتراب من الموت، لا بد أن تتطور

بالضرورة إلى تفاصيل رحلة كل شخص بعد الموت، والتي لا تكفي تجربة الاقتراب من الموت وحدها للتنبؤ بها. ثانيًا، مع أننا قد اعتدنا على لغة من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت، إلا أنني ما زلت أزعم أن جوهر هذه التجارب يتجاوز كل تمثيل لغوي أو تصويري قد يكون متاحًا لنا في حالات وعي اليقظة العادية. لذلك، بمحاولتنا تصور حالة ما بعد الموت بدقة شديدة، فإننا لا نخاطر فقط بنوع من الغطرسة، بل نخاطر أيضًا بتحويل تجربة مليئة بالظلال الرمزية وتفوح منها ومضات من الوعي الأعلى إلى شيء حرفي للغاية، أو عادي، أو مليء بالصور النمطية التقليدية. بالتأكيد، على الرغم من معرفتنا بتجارب الاقتراب من الموت، فإن رحلتنا بعد الموت ستكون مشابهة لما قاله جوزيف سميث هالدين عن الكون. وبإعادة صياغة مقولته الشهيرة: لن يكون موتنا أغرب مما نتصور فحسب، بل سيكون أغرب مما نستطيع تصوره. بالطبع، لا أقصد التلميح إلى أن تجربتنا بعد الموت ستكون غريبة، بل إنها على الأرجح ستكون مختلفة تمامًا عما كنا نتخيله، لدرجة أنه من الأفضل ألا نبذل جهدًا كبيرًا في إقناع أنفسنا بأننا نعرف أكثر مما نعرفه بالفعل. والسبب الثالث هو اعتقادي أن التركيز المفرط على الحياة الآخرة بحد ذاتها غالبًا ما يكون مُشتتًا للانتباه، كصفارة إنذار قد تُبعدنا عن الدروس التي تعلمناها ومارسناها في هذا الجسد. هذه نقطة أود العودة إليها والتوسع فيها لاحقًا. ولكن قبل ذلك، عليّ بالتأكيد توضيح ما كتبته للتو لتجنب أي سوء فهم خطير. لا أقصد هنا بالتأكيد التلميح إلى جدوى دراسة وتأمل الأدبيات الواسعة المتاحة حاليًا والتي تتناول مجموعة هائلة من الأدلة على وجود حياة بعد الموت، بالإضافة إلى تلك الكتابات الضخمة التي تدّعي وصف طبيعة وجود الحياة بعد الموت. مكتبتي، على سبيل المثال، تحتوي على مجلدات عديدة في كلا الفئتين، ويسعدني وجودها فيها. هناك العديد من الكتب، على سبيل المثال، مليئة بروايات عن اتصالات ما بعد الموت أو رؤى على فراش الموت، أو حلقات تناسخ أو ارتدادات واضحة إلى حالات وعي محتملة بين

حياة وأخرى، تتوافق نتائجها إلى حد كبير مع آثار تجارب الاقتراب من الموت ومع فرضية البقاء على قيد الحياة بعد الموت الجسدي. ولو شئت، لاستشهدت بالعديد من هذه الحالات، أو قدمت بعضًا من تجاربي الخاصة، في هذا الفصل، مما كان سيضيف المزيد من الأدلة التي تدعم وجود الحياة بعد الموت، ويساعدنا على تصورها بالطريقة التي دعا إليها يونغ. وبالمثل، كان من الممكن بالتأكيد توسيع نطاق أثر تجربة الاقتراب من الموت الذي ينتهي عند مدخل النور، إن جاز التعبير، من خلال الاستفادة من كتابات مختلف المرشدين الروحيين الذين يزعمون استكشافهم للقصر الذي ينتظرنا في عوالم ما بعد الموت. وإذا شعرتَ برغبة في استكشاف هذا النوع من الأدب، فلن تجد صعوبة في العثور على وفرة منه. ولكن، كما ترى، فقد قاومتُ اتخاذ هذا المسار هنا للأسباب التي ذكرتها سابقًا. هدفي في هذا الفصل أكثر تحديدًا وتركيزًا. أريد فقط أن أجعلك أكثر وعيًا بحقيقة واحدة: تجارب الاقتراب من الموت تُفضي إلى الإيمان بالحياة الآخرة. نقطة على السطر.لهذا السبب عرضتُ تلك الحالات في بداية الفصل لأُظهر لكم مرة أخرى ما الذي يجعل من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت مقتنعين جدًا بأننا نعيش بعد الموت ومدى شيوع هذا الاعتقاد بين من خاضوا تجربة الاقتراب من الموت ككل. الآن، سبب تجنبي لمزيد من التفاصيل هنا له علاقة كبيرة بالسبب الأخير الذي ذكرته، والذي أعود إليه الآن. كان ذلك، في الواقع، أن التأمل في طبيعة الحياة الآخرة قد يصرفنا عن الاهتمام بهذه الحياة، حيث يجب ممارسة دروس النور. بالنسبة لي، ولنا في هذا الكتاب، فإن الوعد الحقيقي لتجربة الاقتراب من الموت لا يكمن كثيرًا في ما توحي به عن الحياة الآخرة – على الرغم من إلهامها وراحتها – ولكن فيما تقوله عن كيفية العيش الآن. ففي النهاية، نحن لسنا أمواتًا! قد تقرأ هذا الكتاب لتطمئن بشأن الموت، وآمل وأثق أنك كنت كذلك، لكن هدفي من كتابته هو أن أسمح لك بالتعلم من تجارب الاقتراب من الموت عن كيفية العيش، أو كيف تعيش حياة أفضل، بوعي

ذاتي أكبر، وتعاطف مع الذات، واهتمام بالآخرين. عش حياة جيدة، وسيتولى الموت أمره. هناك خطر آخر أكثر دهاءً هنا أيضًا، والذي، على الرغم من أنني أشك في أن أي قارئ منتبه لهذا الكتاب سيستسلم له، أعتقد أنه قد ينبع من الانشغال الشديد بتلميحات خلود تجربة الاقتراب من الموت. باختصار، هو هذا: إن الدعاية الواسعة التي حظيت بها تجارب الاقتراب من الموت والأمل الذي تبعثه في حياة أخرى قد يغري الكثير من الناس بموقف من الرضا المريح. يبدو أن النور، في نهاية المطاف، يُشرق على الجميع بإشعاعه المُتقبل غير المشروط، ويبدو أن الجميع، كما رأينا، يدخلون الأبدية في جو من الحب النقي الشامل الذي يكشف عن الروح في ألوهيتها المباركة الكامنة. ومع ذلك، فإن التركيز على النور فقط، أو افتراض أنه، بذاته، سيُصلح كل شيء بعد الموت، بغض النظر عن كيفية عيشنا، هو في رأيي قراءة ساذجة ومضللة لتداعيات أبحاث تجربة الاقتراب من الموت. لهذا السبب، شددتُ في هذا الكتاب على أهمية دروس مراجعة الحياة، وأصررتُ في مواضع أخرى على أن حب النور غير المشروط وغير المُصدر للأحكام لا يعني أن جميع السلوكيات مقبولة بالتساوي، أو أن "كل شيء مسموح به". على العكس من ذلك، ما تُعلّمه تجربة الاقتراب من الموت حقًا عن ما بعد الموت هو أننا في هذه اللحظة بالذات وطوال حياتنا نكتب السيناريو الذي سيحكم رحلة روحنا بعد الموت – وأن لا أحد غيرنا هو من يُحدد مصير روحنا بعد الموت. قد يعكس النور طبيعتنا الحقيقية ويذيب إحساسنا الشخصي بالخطيئة، لكنه لا يمكن أن يعفينا أبدًا من مسؤولية حياتنا. ليس فقط ما نحن عليه في جوهرنا، ولكن كيف عشنا بالفعل سيتضح – ربما بشكل مؤلم – بعد الموت. لذا حتى درس هذا الفصل، بقدر ما كان، حتى الآن، حول آثار تجربة الاقتراب من الموت على الحياة الآخرة، هو إجبار انتباهنا مرة أخرى على ما يمكن أن تعلمنا إياه تجارب الاقتراب من الموت عن كيفية العيش في هذا العالم. وهنا، من هو أفضل من الشاعر الهندي العظيم، كبير، ليذكرنا

بالاستخدامات التي يجب أن نجعلها لمعرفتنا بتجربة الاقتراب من الموت وما علمتنا إياه: يا صديقي، رجاء الضيف وأنت على قيد الحياة. اقفز إلى التجربة وأنت على قيد الحياة! فكر ... وفكر ... وأنت على قيد الحياة. ما تسميه "الخلاص" ينتمي إلى الوقت الذي يسبق الموت. إذا لم تكسر حبالك وأنت على قيد الحياة، فهل تعتقد أن الشبح سيفعل ذلك بعد ذلك؟ ... ما يوجد الآن يوجد حينها. إذا لم تجد شيئًا الآن، فستنتهي بك الحال ببساطة إلى شقة في مدينة الموت.٧ ومع ذلك، فإن كل هذا لا يعني أننا مستعدون تمامًا لإعادة نظرنا بالكامل إلى هذا العالم. قبل أن نتمكن من القيام بذلك، لا تزال هناك مجموعة أخرى من الدروس التي نحتاج إلى استخلاصها من تجارب الاقتراب من الموت، والتي تُعد، في الحقيقة، أهم الدروس على الإطلاق، والتي لها عواقب بعيدة المدى على كيفية اختيارنا لعيش حياتنا اليومية. ومع ذلك، فإن هذه الدروس ليست، بمعنى ما، مجرد دروس أخرى من النور ولكنها دروسه النهائية. وتأتي إلينا في شكلها الأكثر بلاغة واكتمالًا بشكل رئيسي من أولئك الذين سافروا بالفعل إلى ما وراء النور وبالتالي ذهبوا إلى أبعد من أي من تجارب الاقتراب من الموت التي قرأت روايتها حتى الآن. في الواقع، دون أن يموتوا، فقد ذهبوا إلى النهاية.

الفصل الثالث عشر رحلات إلى المصدر: الدروس النهائية من النور

إن رحلتنا إلى عوالم ما بعد الموت تقربنا من قلب لغز الخلق نفسه، ومع ذلك، فإننا، بالطبع، الذين نسمع فقط الحكايات التي يعود بها الناجون من الموت ليرووها عن هذه العوالم يمكن أن نمتلئ في أحسن الأحوال بالدهشة ولكننا لا نمتلئ أبدًا باليقين بشأن هذا اللغز النهائي. ومع ذلك، كان هناك عدد قليل من الذين خاضوا تجربة الاقتراب من الموت الذين اخترقوا على ما يبدو ما وراء المناطق الشائعة للتجربة

حيث تنتهي جميع تجارب الاقتراب من الموت تقريبًا، ورواياتهم عن رحلاتهم وراء النور، كما كانت، تمنحنا لمحة لم تُكشف من قبل عن كون مشع يبدو حقًا أنه شيء يشبه المصدر النهائي للخلق نفسه. من وجهة نظر هذه التجارب غير العادية، فإن تجارب الاقتراب من الموت التي كنا نفكر فيها حتى هذه النقطة، مهما كان روعتها المجيدة، تبدو غير مكتملة ولا تحكي سوى جزء من القصة التي نتوق جميعًا إلى معرفتها. في الواقع، إن الرحلات التي تخطّت النور، والتي أودّ أن أشارككم بعضها لاحقًا، غالبًا ما تُشير أو تُشير إلى وجود نور ثانٍ، وهو في آنٍ واحد نوعٌ من النور الأسمى، مصدر كل شيء، مكانٌ نأتي منه وإليه نعود لا محالة. وأولئك الذين حالفهم الحظ في السفر إلى هناك هم الأشخاص الأكثر أهليةً ربما للتعبير لنا عمّا يُمكن تسميته بحقٍّ "الدروس النهائية للنور"، والتي يُمكن من خلالها، باستخدام عبارةٍ مرتبطةٍ بالتقاليد الروحية العظيمة في العالم، استخلاص "تعاليم الحكمة" الأساسية لتجربة الاقتراب من الموت. في هذا الفصل، إذًا، الذي سيُختتم تأملاتنا الطويلة في سرّ ومعنى تجربة الاقتراب من الموت، أودّ أن أُقدّم بعضًا من أعمق وأبلغ الروايات عن لقاءاتٍ من هذا النوع، والتي يُمكن لكلماتها، بقدر ما تستطيع الكلمات، أن تكشف لنا عن كل هذه الاكتشافات العميقة والسامية. عندما تقرأ هذه القصص، ستتمكن أيضًا من أخذ معك بعضًا من أجمل وأكثر التعبيرات إلهامًا لتعاليم تجربة الاقتراب من الموت: ليس فقط المزيد من الدروس، ولكن كنوز النور التي حظي هؤلاء الأشخاص الاستثنائيون الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت بشرف إعادتها لصالحنا جميعًا. ميلين توماس بنديكت بلا شك، أحد أكثر الأشخاص الذين مروا بتجربة الاقتراب من الموت تميزًا الذين قابلتهم على الإطلاق هو صديقي ميلين توماس بنديكت، الذي يعيش حاليًا في كاليفورنيا، حيث يعمل بنجاح كبير على تطوير بعض تقنيات الشفاء القائمة على الضوء والتي تتبع جزئيًا من المعلومات التي تلقاها أثناء تجربة الاقتراب من الموت. قابلت ميلين لأول مرة في بالتيمور، في

عام ١٩٩٢. أعجبت بشدة بالرجل والرواية الجزئية للغاية لتجربة الاقتراب من الموت التي سمعتها في ذلك الوقت، وسافرت لاحقًا مع بعض أصدقائي لقضاء بعض الوقت مع ميلين حيث كان يعيش آنذاك، في فاييتفيل، بولاية نورث كارولينا. خلال تلك الزيارة في نوفمبر ١٩٩٢، تمكنتُ من تسجيل محادثة غير رسمية وعفوية أجريناها، وصف فيها ميلين لي ولأصدقائي بعضًا من تجارب الاقتراب من الموت المعقدة والممتدة على نحو غير عادي. فيما يلي، أقدم نسخة مُحررة من مقطع من هذه المحادثة، يربط فيه رحلته تحديدًا بما يُسميه "النور الثاني". من هذا المقتطف وحده، ستتمكنون بسهولة من فهم سبب اعتبار قصة ميلين واحدة من أكثر القصص التي لا تُنسى وأهميةً التي سمعتها خلال عملي على تجارب الاقتراب من الموت. كما تُظهر ما يُمكن تحقيقه عندما يمتلك المرء، كما يفعل ميلين، فضولًا لا يُقهر لمعرفة كل ما يُمكن معرفته عن طبيعة الواقع نفسه، وحضور ذهن لطرح الأسئلة الصحيحة عند مواجهة النور.١ باختصار، كانت خلفية ميلين في تجربة الاقتراب من الموت كما يلي: في عام ١٩٨٢، وجد نفسه مريضًا جدًا بحالة دماغية لم تُشخص، وأُعطي من ستة إلى ثمانية أشهر ليعيشها. خلال هذا الوقت، "مات" بالفعل لفترة يُقدّر أنها كانت أكثر من ساعة ونصف، وفي وقت ما خلال تلك الفترة، خضع لتجربة اقتراب من الموت عميقة للغاية. سأبدأ هذا المقتطف من حديثنا برواية ميلين للمراحل الأولى من رحلته: والشيء التالي الذي أعرفه هو أنني أقف في هذه الغرفة المظلمة وهناك جسدي على السرير ونوع من الظلام، ونظرت إلى أسفل ورأيت نفسي، وقلت، "أوه". إنه أمر مدهش نوعًا ما لأنك لا تزال تشعر بالواقع. إنه كما لو كنت هنا ولكنني أيضًا هناك. وفي ذلك الوقت تقريبًا، أصبح أحد جوانب جدار الغرفة بأكمله كمشهد لغابة مظلمة تشرق الشمس خلفها، وكان هناك هذا المسار الذي يخرج عبر الغابة. ونظرت إلى ذلك المسار وفكرت، "يا إلهي، أريد حقًا أن أصعد إلى هناك. أريد حقًا أن أصعد ذلك المسار." وبدأتُ أتحرك، ثم أدركتُ فجأةً:

"أوه، أعرف ما يحدث، لقد متُّ. أعرف أنني إذا سلكتُ هذا الطريق ووصلتُ إلى حافة الغابة ودخلتُ ذلك النور، فسأموت". لكن الأمر كان هادئًا للغاية، وشعرتُ براحةٍ لا تُوصف. لم أشعر بهذا الشعور من قبل على هذا الكوكب. لذا بدأتُ أتحرك في الطريق، وازداد النور اتساعًا. أصبح كبيرًا جدًا، وبدأتُ أرى ما تُسمونه الآن ذكرياتٍ من الماضي، أو مراجعةً للحياة. ورأيتُ أشياءً أحزنتني، وكم كنتُ حزينًا، وأشياءً من هذا القبيل، وعندها قلتُ: "توقفوا!"، فتوقف كل شيء! وفوجئتُ؛ توقف. وفجأةً أدركتُ أن هذه تجربةٌ تفاعليةٌ لا بد أن تكون، لأنني قادرٌ على التحدث إليه. كان اكتشاف ميلين، أنه قادرٌ بالفعل على التفاعل مع النور، وأنه لم يكن مُقيدًا بالتفاعل السلبي معه، بمثابة بصيرةٍ ثاقبةٍ له، ووضعه على مسارٍ مختلفٍ تمامًا عن المسار الذي تتبعه معظم تجارب الاقتراب من الموت. يُتابع: وهكذا، بعد ذلك، أجد نفسي متجهًا نحو هذا النور. إنه أشبه بنفق. أذهب إلى هذا النور وأقول له مرةً أخرى: "توقف!"، فيتوقف. وقلت – لا أتذكر الكلمات بالضبط ولكنها كانت على هذا النحو – "أعتقد أنني أفهم ما أنت عليه ولكني أريد حقًا أن أعرف ما أنت عليه حقًا. مثل، اكشف عن نفسك، ما هو هذا النور؟ لقد سمعت أنه يسوع، لقد سمعت أنه هذا، لقد سمعت أنه ذلك. وفي ذلك الوقت، كشف النور عن نفسه لي على مستوى لم أكن عليه من قبل. لا أستطيع أن أقول أنه كلمات؛ لقد كان فهمًا تواردًا أكثر من أي شيء آخر، واضحًا للغاية. كان بإمكاني الشعور به، كان بإمكاني الشعور بهذا النور. وتفاعل النور وكشف عن نفسه على مستوى آخر، وكانت الرسالة "نعم، [بالنسبة] لمعظم الناس، اعتمادًا على المكان الذي أتيت منه، يمكن أن يكون يسوع، يمكن أن يكون بوذا، يمكن أن يكون كريشنا، أيًا كان." لكنني قلت، "ولكن ما هو حقًا؟" ثم تحول النور إلى – الشيء الوحيد الذي أستطيع إخبارك به هو أنه تحول إلى مصفوفة، ماندالا من النفوس البشرية، وما رأيته هو أن ما نسميه ذاتنا العليا في كل منا هو مصفوفة. إنه أيضًا قناة إلى المصدر؛ كل واحد منا يأتي مباشرة، كتجربة

مباشرة من المصدر. واتضح لي تمامًا أن جميع النفوس العليا متصلة ككائن واحد، جميع البشر متصلون ككائن واحد، نحن في الواقع نفس الكائن، جوانب مختلفة من نفس الكائن. ورأيت ماندالا النفوس البشرية هذه. كانت أجمل شيء رأيته في حياتي، فقط [صوت يرتجف]، دخلت فيها و[صوت يتلعثم]، كان الأمر ساحقًا [يختنق]، كان مثل كل الحب الذي تمنيته يومًا، وكان ذلك النوع من الحب الذي يشفي ويشفي ويجدد. ولكن مهما تغلبت تجربة ميلين في هذه المرحلة، فإنه يواصل المثابرة في بحثه عن إجابات نهائية: م: وكلما تعمقتُ في الأمر، كلما قلتُ: "أريد أن أعرف، أريد حقًا أن أعرف ما يحدث". وظللتُ أقول: "أريد أن أعرف، أريد أن أعرف". ودخلتُ إلى النور، ولدهشتي، عبرتُه، بوم! كحاجز صوتي، فتجاوزته. وإذا استطعتَ تخيّل الذات العليا، فهي أقرب إلى قناة منها إلى كائن، كحبل سرة، أو ما شابه. في ذلك الوقت، بدا لي الأمر وكأنني أُدفع إلى مكان ما. لا أعرف إن كنتُ أتحرك في أي مكان في الفضاء، ولكن فجأةً رأيتُ العالم يطير بعيدًا. رأيتُ النظام الشمسي يطير بعيدًا. ثم رأيتُ المجرات، واستمر الأمر. في النهاية، شعرتُ وكأنني أمرّ بكل ما كان. كنتُ أرى كل شيء – أصبحت المجرات نجومًا صغيرة، وعناقيد مجرات هائلة، وعوالم فوق عوالم، وعوالم طاقة – كان مشهدًا مذهلًا. شعرتُ وكأنني أتحرك بسرعة البرق إلى مكان ما، لكنني أعتقد حقًا أن وعيي كان يتمدد بسرعة هائلة. وقد حدث ذلك بسرعة كبيرة، ولكن بتفاصيل دقيقة لدرجة أن ضوءًا آخر سقط عليّ مباشرةً، وعندما اصطدمتُ بهذا الضوء، بدا الأمر كما لو... [صمت] ذابتُ أو شيءٌ ما. وأدركتُ في تلك اللحظة أنني تجاوزتُ الانفجار العظيم. كان ذلك أول ضوءٍ على الإطلاق، ومررتُ به. هذا ما حدث. مررتُ عبر ذلك الغشاء إلى ما أسماه القدماء الفراغ. فجأةً وجدتُ نفسي في هذا الفراغ، وكنتُ على درايةٍ بكل ما خُلِق. كان الأمر كما لو أنني أنظر من خلال عين الله. لقد أصبحتُ إلهًا. ك: لقد عدتَ إلى مصدر كل شيء. م: أجل. فجأةً لم أعد أنا. كل ما أستطيع قوله هو أنني كنتُ

أنظر من خلال عين الله. وفجأةً عرفتُ سبب وجود كل ذرة، واستطعتُ رؤية كل شيء. وبقيتُ في ذلك الفضاء، لا أعرف كم من الوقت. وأعلم أن شيئًا عميقًا جدًا حدث هناك. ثم انعكست التجربة. عدتُ عبر الانفجار العظيم، وأدركتُ في تلك اللحظة أن كل شيء منذ الانفجار العظيم، منذ ما يُسمونه الكلمة الأولى، هو في الواقع الاهتزاز الأول. كان هناك مكانٌ قبل أي اهتزاز على الإطلاق. بينما يبدأ ميلين عودته، يشهد سلسلة من الاكتشافات حول طبيعة الواقع والروح، لكنني سأستأنف سرده هنا ببعض ملاحظاته حول ما اكتشفه بشأن وجود الله من هذا الجزء من رحلته: النقطة المثيرة للاهتمام هي أنني دخلتُ الفراغ، وعدتُ بفهم أن الله ليس موجودًا. الله هنا [يضحك]. هذا هو جوهر الأمر. إذًا، هذا البحث الدائم للبشرية للخروج والبحث عن الله... لقد وهبنا الله كل شيء، كل شيء هنا – هذا هو موضعه. وما نحن فيه الآن هو استكشاف الله لله من خلالنا. الناس منشغلون جدًا بمحاولة أن يصبحوا الله لدرجة أنهم يجب أن يدركوا أننا بالفعل الله وأن الله يصبحنا. هذا هو جوهر الأمر حقًا. أخيرًا، يعود ميلين إلى ما يسميه "النور الأول" الذي من خلال بوابته، ومن خلال تساؤلاته المتواصلة، تمكن من اختراق ظاهريًا المصدر النهائي للخلق نفسه. لكن رؤيته، عند عودته، لم تعد كما كانت في البداية: م: عندما عدتُ إلى النور الأول مرة أخرى – وهناك كان هناك أمرٌ كاملٌ حدث بين الضوء الثاني والضوء الأول [لم أُلخِّص سوى أجزاءٍ منه هنا] – كان أشبه بانقلاب، لكن هذه المرة استطعتُ رؤية كل شيء في شكله الطاقي، في جوهره الخالص، كما لو كنتُ أراكِ كشكلٍ ذري. وكان مشهدًا رائعًا أن نرى الكون بأكمله كما نعرفه كشكلٍ طاقي، وكل شيءٍ يتفاعل، ولكلٍّ مكانه وردود أفعاله ورنيناته. كان الأمر أشبه برقصةٍ لا تُصدَّق. ثم ظهر الضوء الثاني، المصفوفة التي مررتُ بها مرةً أخرى، وعند تلك النقطة... ك (مقاطعًا): هل ما زالت تبدو كمصفوفةٍ من أرواحٍ بشرية؟ م: أوه، أوه، نعم. ولكن أكثر من مجردِ أرواحٍ بشرية. كانت أرواحٌ بشرية جزءًا منها. ما رأيته وأنا

أعود هو مسألة جايا بأكملها، وهذا قبل أن أعرف حتى ماهية جايا. رأيتُ أن النظام الشمسي الذي نعيش فيه هو جسدنا المحلي الأكبر. هذا هو جسدنا المحلي، ونحن أكبر بكثير مما نتخيل. رأيتُ أن النظام الشمسي هو... جسم.أنا جزء من هذا، والأرض هي هذا الكائن العظيم المخلوق الذي نحن عليه، ونحن جزء منه يعرف أنه موجود. لكننا لسنا سوى ذلك الجزء منه. لسنا كل شيء، لكننا ذلك الجزء منه الذي يعرف أنه موجود. في نهاية حديثنا، حاولت توضيح وتقطير جوهر ما كان ميلين يحاول نقله إلينا عن رحلته إلى النور الثاني وما بعده. ك: عندما كنت تتحدث عن الجزء الأول من تجربتك، بدا لي أنك كنت تقول، بمعنى ما، إن وعيك عاد عبر الزمن، عاد إلى خمسة عشر مليار سنة إلى الانفجار العظيم، وهو ما تقصده بالنور الثاني؟ م: نعم. ك: في الأساس ما اختبرته باعتباره النور الثاني، إذن، كان العودة إلى كرة النار الأولى التي خلقت كل الحياة المادية. بعد ذلك، ذهبت، بمعنى ما، عبر الانفجار العظيم نفسه، إلى ما قبل الزمن، إلى الفراغ ثم حصلت على الاكتشافات التي وصفتها. ثم كان الأمر كما لو كنت تقوم برحلة عودة تراها من منظور الله، كما هو الحال، بعين الله، ترى شكل الطاقة النقي للكون، وتنزل في النهاية إلى جوارنا الخاص ولكن تراه في سياقه الكوني. م: نعم، كان يجب أن أوضح ذلك، لأنني قضيت وقتًا طويلاً مع النور في طريق العودة. وعندما كنت في الفراغ، كان الشعور الذي شعرت به هو أنني كنت على دراية [بالأشياء] قبل أن أُخلق. وكما أشرت في البداية، فإن ما اقتبسته هنا من محادثتنا يصف جزءًا فقط من تجربة ميلين القريبة من الموت، ولكنه يكفي، في رأيي، لتوضيح أن رؤيته هي رؤية كلية مطلقة حيث ترتبط كل الأشياء في شبكة كونية حية من الوحدة العضوية. الكون المرئي هو كون من الحقول المهتزة داخل الحقول، رقصة من التناغم الرائع، حيث، كما قال بليك، "الطاقة هي بهجة أبدية"، وكل شيء يغني بحضور الله الكامن. في جوهره، ينبثق من الفراغ، ذلك النور المشع، الذي أطلق عليه البعض

اسم الشمس المركزية، والذي قد يكون مجازيًا تمثيله المادي في الانفجار العظيم، أصل كل شيء، بما في ذلك المادة النجمية التي نسميها أنفسنا. ولأن كل الأشياء واحدة حقًا ضمن هذه الرؤية للحياة، فإننا نحن البشر – بل جميع الكائنات الحية – جسد واحد لا يتجزأ، وبالتالي لسنا منفصلين عن الله، بل عن تجلياته. هذه هي رؤية الكون، على الأقل، وفقًا للرؤية التي أُعطيت لميلين. لكن الرحلة التي قام بها والتي كشفت له عنه لم تكن رحلته الخاصة، وبالتالي فإن واقعيته لا تتوقف على تجربته وحدها. يبدو أن آخرين ممن مروا بتجربة الاقتراب من الموت قد سافروا إلى نفس المصدر الذي سافر إليه ميلين، وتتوافق الأفكار التي استخلصوها من رحلاتهم إلى حد كبير مع رؤيته. باختصار، وكما هو الحال مع تجربة الاقتراب من الموت نفسها، فإن هذه الرحلات إلى النور البدائي، وإن كانت من قِبل قلة قليلة من الأفراد، تبدو وكأنها تُشكل رؤية مشتركة لطبيعة الواقع المطلقة. لكن كل شخص يروي القصة بطريقة مختلفة إلى حد ما، وإن كانت باستخدام استعارات متشابهة. دعونا الآن نستعرض المزيد من هذه الروايات حتى نتمكن من تمييز الحقائق الثمينة التي يحرص هؤلاء المسافرون الموهوبون على مشاركتها معنا بوضوح أكبر. كان هوارد ستورم أستاذًا فنيًا ملحدًا قبل تجربته في الاقتراب من الموت. وبعد ذلك، أصبح وزيرًا لله. من الواضح أنه لا بد أن شيئًا محطمًا وجوديًا قد حدث لهوارد ليؤدي إلى هذا التحول، وإذا كنت ستقرأ عن تجربته في الاقتراب من الموت بالتفصيل، فسوف يشبع فضولك تمامًا.٢ ومع ذلك، كانت تجربته في الاقتراب من الموت معقدة للغاية، حيث كانت لها جوانب جهنمية وسماوية بالتناوب، ولا يمكن حتى تلخيصها بسهولة، ناهيك عن سردها هنا. بدلاً من ذلك، سأقتصر على جزء واحد منها، وهو وثيق الصلة بمفهوم المصدر المركزي المشع للذكاء الشامل، كما وصفه ميلين. قبل أن أروي هذا الجانب من تجربة الاقتراب من الموت، مع ذلك، أحتاج إلى إعطائكم بعض الخلفية عن هوارد، الذي أعرفه بحكم المراسلات والمحادثات الهاتفية فقط، بما في ذلك

مقابلة مدتها خمسة وأربعون دقيقة أجريتها معه عبر الهاتف في ٢١ يناير ١٩٩٣. للبدء بالظروف التي أدت إلى تجربته، يمكنني أن أخبركم أنها جاءت في نهاية جولة فنية أوروبية استمرت ثلاثة أسابيع كان هوارد يقودها لمجموعة من طلاب الفنون. في ١ يونيو ١٩٨٥، كان في باريس، وبينما كان في غرفته بالفندق، انهار من ألم مروع، كما لو كان قد أصيب برصاصة. أظهر فحص الطبيب أن هوارد كان يعاني من ثقب في الاثني عشر، وهي حالة، كما قيل له، إذا لم يتم تصحيحها على الفور عن طريق الجراحة ستؤدي إلى وفاته. ثم نُقل إلى مستشفى كبير في باريس، حيث خضع بعد بضع ساعات، ولا يزال ينتظر عملية جراحية لإنقاذ حياته، لتجربة الاقتراب من الموت. في لحظة ما، وبعد حوادث مُرعبة للغاية، بدأ هوارد، رغم سنوات إلحاده الطويلة، بالدعاء، واستجابةً لتوسلاته الصادقة، أنقذه كائنٌ مُشعٌّ من النور، يُشعّ "حبًا يفوق الخيال". هنا، سنستمع إلى كلمات هوارد نفسه، المأخوذة من مقابلة أجراها مع جوديث كريسي٣، وهو يصف ما حدث بعد ذلك: "لقد كان يُحبني بقوةٍ غامرة. بعد ما مررت به، تجاوز أن أُعرف تمامًا، وأن أُقبل، وأن يُحبني هذا الكائن النوراني حبًا شديدًا أي شيء عرفته أو تخيلته. بدأتُ بالبكاء، وظلت الدموع تنهمر. نهضتُ، مُغلفًا بذلك الكائن المُنير. تدريجيًا في البداية، ثم كصاروخٍ يُحلق بسرعةٍ هائلة، انطلقنا من ذلك المكان المُظلم والمُقيت. شعرتُ أننا قطعنا مسافةً شاسعة، مع أن الوقت لم يمضِ إلا قليلًا. ثم، في البعيد، رأيتُ مساحةً شاسعةً من النور بدت كمجرة. في المركز، كان هناك تركيزٌ ساطعٌ للغاية. خارج المركز، كانت ملايينٌ لا تُحصى من كرات الضوء تحلق، تدخل وتخرج مما كان كيانًا عظيمًا في المركز. احتوى الإشعاع المنبعث من الكرات المضيئة على ألوانٍ بديعةٍ ذات نطاقٍ وكثافةٍ فاقت بكثير أيَّ شيءٍ اختبرتهُ كفنان. كان الأمر أشبه بالنظر إلى بريق اللؤلؤة البيضاء أو بريق الماس. وبينما كنا نقترب من المركز المضيء العظيم، غمرني إشعاعٌ ملموس، اختبرته كمشاعر وأفكارٍ عميقة. علمتُ منذ ذلك الحين أن

الأشخاص الذين مروا بتجارب الاقتراب من الموت وصفوا لقاءاتهم مع الضوء بأنها تعرّضٌ للمعرفة الكاملة. ومع ذلك، عندما سُئلوا عما يتذكرونه، لم يتذكروا سوى القليل من التفاصيل، إن وُجدت. هكذا كان الأمر بالنسبة لي. في ذلك الوقت، شعرتُ أنني على اتصالٍ بكل شيء، لكنني لاحقًا، لم أستطع تذكر المعرفة. وكانت هناك فترةٌ من الزمن، خلال وجودي في النور العظيم، عندما كنتُ بعيدًا عن أيِّ أفكار. ليس من الممكن التعبير عن التبادل الذي حدث. ببساطة، كنت أعلم أن الله يحبني. مرة أخرى، لدينا نفس المجموعة الأساسية من الدوافع: رحلة (وقد اتفق هوارد في مقابلته معي على أن مصطلح "رحلة" مناسب) نحو نقطة مركزية من نور هائل (في مقابلته معي، قال إنها "تجمع" ضخم من الأضواء ذات جوهر ساطع للغاية، والذي كان يستطيع إدراكه كما لو كان من مسافة بعيدة)، والتي تشع منها انبعاثات من الحب الشديد والمعرفة الكاملة. نورمان بولسن على الرغم من أن تجارب السفر إلى مصدر مركزي للخلق يحتوي على كل الحب وكل المعرفة نادرة في تجارب الاقتراب من الموت، إلا أنها لا تقتصر، بالطبع، على الأشخاص المهددين بالفناء الجسدي. في بعض الحالات، على سبيل المثال، يبدو أن رحلات مماثلة تحدث للأشخاص في حالة تأمل عميق. أحد هؤلاء الأشخاص، الذي كان لي متعة قضاء عدة أيام معه خلال صيف عام ١٩٨٧، هو المؤلف، نورمان بولسن، وهو معلم روحي في حد ذاته وتلميذ قديم لليوغي الهندي الشهير، باراهامانسا يوغاناندا. كتب بولسن قصة حياته الاستثنائية وتجاربه الروحية (والتي تتضمن، بالمناسبة، العديد من تجارب الاقتراب من الموت، على الرغم من أنها ليست موضع نقاش مباشر هنا) في كتاب رائع بعنوان "وعي المسيح"،٤ والذي أُخذ منه الحساب التالي. حدثت التجربة التي أريد سردها خلال جلسة تأمل لمدة سبع ساعات (!) قام بها بولسن في ٤ فبراير ١٩٥٢. كان يمارس شكلاً من أشكال كريا يوغا في ذلك الوقت، والذي تعلمه من معلمه، يوغاناندا. ومن الجدير بالذكر في السياق الحالي أن بولسن نفسه يشير إلى

هذه التجربة على أنها "رحلة إلى مركز الشمس المركزية العظيمة" (ص ١٩٤). أقدم الآن ملخصًا موجزًا لبعض السمات الرئيسية لهذه الرحلة، إلى جانب اقتباسات مختارة من بولسن نفسه. وبينما كان يغرق في حالته التأملية، أدرك لأول مرة "طاقة هائلة وشديدة" في قاعدة عموده الفقري، ترتفع مثل النيران. [من المفترض أنه فعّل هنا آلية الكونداليني.] ألقى رأسه للخلف، ورأى أمامه كرة هائلة من التألق... إنها تندفع نحوي! هناك صوت لا يُصدق قادم كما لو كان من كل مكان، "يا بني، هل أنت مستعد للموت اليوم وتكون معي؟" ... "نعم يا سيدي، أنا مستعد للموت والرحيل معك." لا أشعر بأي خوف في داخلي. سأموت وأذهب مع من أحبه أكثر من أي شيء آخر. تلك الكرة المتلألئة النابضة، تنفجر من حولي بتألق يفوق أي شيء رأيته من قبل. أنا الآن أدور داخل هذا الضوء المذهل. (ص ١٩٧) (قال هوارد ستورم أيضًا إنه كان داخل الضوء). أنا أتوسع ككرة، أتحرك للخارج في جميع الاتجاهات بمعدل لا يُصدق... الآن هناك من حولي، نور الخلق يكثر. نعم، صورك تطفو من خلالي – أنظمة النجوم والمجرات والأكوان. أنا موجود فيهم وهم فيّ.... أشعر بالنشوة تتجاوز حدود كل ما تصورته على الإطلاق. (ص ١٩٨) الصوت... يتحدث مرة أخرى، ولكن من أين يأتي؟ إنه لي ومع ذلك ليس لي. ماذا يقول؟ "يا بني، يا بني، لقد رأيت الآن: الآن يجب أن أعيدك ..." الآن هناك بداخلي، تظهر صورة المجال العظيم للخلق، تطفو مثل فقاعة قزحية الألوان في بحر الحياة والوعي اللانهائي الذي أنا جزء منه. (ص ١٩٩) يعود بولسن في النهاية إلى جسده، بالطبع، لكنه يعلق أنه بينما يفعل ذلك، فإنه يدرك الأكوان والمجرات وأنظمة النجوم المألوفة و"المجال الأزرق الساطع" للأرض قبل رؤية ساحل كاليفورنيا (حيث كان جسده المادي في ذلك الوقت) – باختصار، الرحلة الخارجية في الاتجاه المعاكس. لدينا هنا تجربةٌ تشترك بوضوحٍ في بعض النقاط مع تجارب الاقتراب من الموت التي ذكرتها سابقًا في هذا القسم، وخاصةً تجربة ميلين توماس، الذي شعر أيضًا وكأنه لم

يكن يسافر عبر الفضاء المادي بقدر ما كان وعيه يتوسع ليشمل كل شيء في الكون المُتجلي حتى وصل إلى مصدره المُنير، وأخيرًا، إلى الفراغ نفسه. ويبدو أن بولسن يتحدث عن هذا النوع من الرحلات أيضًا، ويجدر الإشارة إلى أنها تبدو وكأنها ناجمة عن موافقة بولسن الداخلية على استعداده للموت، لذا يُمكن اعتبارها، بمعنىً ما، نوعًا من تجارب الاقتراب من الموت في حد ذاتها. فرجينيا ريفرز جيني ريفرز، المقيمة في فلوريدا، هي شخصٌ أعرفه – وإن كان من خلال المحادثات الهاتفية والمراسلات فقط – منذ عام ١٩٩٤، عندما كتبت لي لأول مرة وأرسلت لي وصفًا لتجربة الاقتراب من الموت التي مرت بها. عندما قرأتها، كدتُ أبكي من جمالها، وتواصلتُ معها فورًا لأُعرب عن امتناني لما شعرتُ أنه من أروع ما صادفتُ في أدبيات تجارب الاقتراب من الموت، تلك الرحلة الكاملة إلى المكان الأسمى للإدراك الكامل. في الواقع، كانت الرواية الوحيدة المُقارَنة بها، من حيث النطاق والبلاغة الروحية، رواية بيفرلي برودسكي، التي لم نتعرف على قصتها كاملةً بعد، كما تتذكرون. في وصف جيني لرحلتها، نرى، ربما بوضوحٍ أكبر من ذي قبل، أن التجربة الكاملة في قلب النور تُعطي الفرد كل إجابةٍ عن أسئلة الحياة، وتتركه متمتعًا بمعرفةٍ راسخةٍ بشأن الدروس النهائية التي علينا تعلمها وممارستها أثناء وجودنا هنا في جسدٍ مادي. علاوةً على ذلك – وقد يكون هذا صادمًا لبعض التقليديين بقدر ما هو بديهيٌّ للآخرين – أعتقد أن الوقت قد حان لنكون صريحين تمامًا بشأن طبيعة هذا اللقاء: إنه، في رأيي، ببساطة، وبشكلٍ لا يُنكَر، وبشكلٍ لا يُصدق، واحدٌ مع الله نفسه. الأشخاص الذين نروي قصصهم في هذا القسم خاضوا تجربةً مباشرة مع الله وتلقوا وحيًا شخصيًا منه، وبلاغتهم الملهمة لا تدع مجالًا للشك في أنهم بعودتهم إلى الحياة، أصبحوا رسله، ينطقون بكلمات النور، حقيقة النور، لنسمعها جميعًا ونندهش منها، لنتذكر نحن أيضًا ما هو محفورٌ في أعماق نفوسنا جميعًا. بدأت قصة جيني، التي نتجت عن نوبة التهاب رئوي كادت أن تُودي

بحياتها، أثناء وجودها في المستشفى عام ١٩٨٦. في ذلك الوقت، كانت تعاني من ضعفٍ شديدٍ وحمى شديدة، وضغطٍ شديدٍ في أذنيها، وصعوبةٍ في التنفس. تتذكر أنها صرخت في نفسها: "أرجوكم، أين الجميع؟ لا بد أنني أموت". عندها، فقدت وعيها، وبدأت رحلتها إلى مركز الكون وإلى مصدر كل شيء. ساد سلامٌ تام؛ كنتُ محاطةً من جميع الجهات بفراغٍ أسود. لم أعد خائفةً. شعرتُ بالراحة والرضا لوجودي حيث كنت. لا خوف... لا ألم... فقط سلام وراحة وفضول لا يلين. [جميع النقاط الحذفية في هذا الحساب لجيني. لم يُغفل شيء.] على الفور بدأ الظلام يندلع في عدد لا يحصى من النجوم وشعرت كما لو كنت في مركز الكون مع رؤية بانورامية كاملة في جميع الاتجاهات. في اللحظة التالية بدأت أشعر بموجة من الحركة للأمام. بدت النجوم وكأنها تطير من جانبي بسرعة كبيرة حتى أنها شكلت نفقًا حولي. بدأت أشعر بالوعي والمعرفة. كلما تقدمت للأمام، زادت المعرفة التي تلقيتها. شعرت أن عقلي مثل الإسفنجة، ينمو ويتمدد في الحجم مع كل إضافة. جاءت المعرفة في كلمات مفردة وفي كتل أفكار كاملة. بدا لي أنني قادر على فهم كل شيء أثناء امتصاصه أو امتصاصه. كان بإمكاني أن أشعر بعقلي يتوسع ويمتص وكل معلومة جديدة بدت وكأنها تنتمي بطريقة ما. كان الأمر كما لو كنت أعرفها بالفعل ولكن نسيتها أو أضعتها، كما لو كانت تنتظرني هنا لألتقطها في طريقي. ظللتُ أنمو بالمعرفة، وأتطور، وأتوسع، وأتوق للمزيد. كان الأمر مذهلاً، كأنني عدت طفلاً أختبر شيئًا جديدًا وجميلًا، ملعبًا جديدًا رائعًا. مع كل ثانية تمر، كان هناك المزيد لأتعلمه، إجابات على أسئلة، معانٍ وتعريفات، فلسفات وأسباب، تواريخ، ألغاز، وأكثر من ذلك بكثير، كلها تتدفق في ذهني. أتذكر أنني فكرت: "كنت أعرف ذلك، أعرف أنني كنت أعرفه. أين كان كل هذا؟" بدأت النجوم تتغير أشكالها أمام عيني. بدأت ترقص وترسم نفسها عمدًا في تصاميم وألوان معقدة لم أرها من قبل. تحركت وتمايلت على إيقاع أو موسيقى بجودة وجمال لم أسمعهما من

قبل، ومع ذلك... تذكرتهما. لم يكن من الممكن أن يؤلف إنسان لحنًا، ومع ذلك مألوفًا تمامًا ومتناغمًا تمامًا مع جوهر وجودي. كما لو كان إيقاع وجودي، سبب وجودي. نبضت روعة الصور والألوان في انسجام رائع مع المجموعة الرائعة. شعرتُ بسلامٍ تام، مُطمئنًا بالرؤية والطنين اللحني. كان بإمكاني البقاء في هذا المكان إلى الأبد مع نبض الحب والجمال هذا ينبض في روحي. تدفق الحب عليّ من كل أرجاء الكون. كنتُ لا أزال أُدفع للأمام بسرعةٍ بدت هائلة. ومع ذلك، كنتُ قادرًا على مُلاحظة كل ما أمرُّ به كما لو كنتُ واقفًا في مكاني. مع كل ثانيةٍ تمر، كنتُ أستوعب المزيد والمزيد من المعرفة. لم يُكلّمني أحد، ولم أسمع أصواتًا في رأسي. بدت المعرفة وكأنها "توجد" فحسب، ومع كل وعيٍ جديد، نشأ شعورٌ مألوف. ظهرت نقطة ضوءٍ صغيرةٍ بعيدةً أمامي في الطرف الآخر من نفقي المُتعدد الألوان.ازداد النور اتساعًا كلما اقتربت منه أكثر فأكثر، حتى وصلتُ أخيرًا إلى وجهتي. وفجأةً، انتابني وعيٌ كاملٌ ومطلق. لم يكن هناك سؤالٌ أطرحه دون أن أعرف إجابته. نظرتُ إلى الوجود الذي كنتُ أعلم أنه سيكون هناك، وفكرتُ: "يا إلهي، كان الأمر بهذه البساطة، لماذا لم أكن أعلم ذلك؟" لم أستطع رؤية الله كما أراك. ومع ذلك، كنتُ أعلم أنه هو. نورٌ، جمالٌ ينبعث من الداخل، بلا حدود في جميع الاتجاهات ليلمس كل ذرة من الوجود. نشأ انسجام الألوان والتصميم واللحن هنا مع النور. كان الله، حبه، نوره، جوهره، قوة الخلق المنبعثة إلى أقاصي الأبد... تمتدُّ إليّ كمنارة حبٍّ نابضةٍ لتعيدني إلى "المنزل". كان هناك وقتٌ للتبادل، في لحظةٍ واحدةٍ أو دهرٍ واحدٍ، معرفةٌ وموافقةٌ كاملةٌ ومطلقةٌ لي ولما أصبحتُ عليه. في تلك اللحظة، أو تلك الألفية، عرفتُ أنه رأى حياتي بأكملها، وما زال يُحبني. حبٌّ خالصٌ غير مُغشوش، غير أناني، دائم التدفق، غير مشروط. رأى الله حياتي، وما زال يُحبني حبًا لا ينتهي، أبديًا لنفسي، لوجودي. لم يُخاطبني قط بكلماتٍ أسمعها بأذني، ومع ذلك سمعتُ أفكاره بوضوح الكلمات. كانت جودة كلامه، وفكره، وصوته

فـي رأسـي، رائعـةً، آسـرةً، آسـرةً دون مُطالبـة، رقيقـةً ولطيفـةً، ومليئـةً بحـبٍّ يفـوق الوصف. كان التواجد في حضرته أكثر إلهامًا، وأكثر جاذبيةً، من أي نوعٍ من الحب أو الانسجام الذي اكتُشف في هذا الواقع. لم تكن أي تجربة، ولا أي قربٍ كاملًا كهذا من قبل. كنتُ على ما يبدو حافة جبلٍ ضخم. كان جانبنا الأمامي مُسطّحًا، ربما كنصف تلٍّ. وقفتُ، طافيًا، وربما حامِلتُ بجانبه، وأتذكرُ بشكلٍ غامضٍ مذبحًا مبنيًا من نورٍ ذهبيٍّ ساطعٍ أمامي، وإلى اليمين قليلًا. لم أكن على دراية أو جاهلة بوجود جسد. كنت هناك، وكان ذلك أهم ما استطعت تخيله. أخبرني بأشياء كثيرة لا أذكر منها إلا القليل. أتذكر فقط أننا تحدثنا، أو بالأحرى، ألهمني وتعلمت. بدا حينها أن التبادل استمر لساعات أو دهور، والآن يبدو أن الدهور مرت في لحظات. أتذكر شيئين فقط من ذلك التبادل. أولًا، أخبرني الله أن هناك شيئين فقط يمكننا إعادتهما إلينا عندما نموت... الحب والمعرفة... لذا كان عليّ أن أتعلم عنهما قدر الإمكان. ثانيًا، أخبرني الله أن عليّ العودة، لا يمكنني البقاء، هناك شيء لم أنجزه بعد. أتذكر أنني عرفت في تلك اللحظة ما هو، لا أتذكره الآن. أتذكر الألم. حزن عاطفي كبير، وليس ألمًا جسديًا. أعتقد أن روحي بكت. توسلت ألا أرحل. توسلت. أخبرته كيف لن يفتقدني أحد. سيكون أطفالي أفضل حالًا بدوني. أمي وأبي وأخي سيعتنون بهم بشكل أفضل مني. كان قلبي يؤلمني كما لو كان محطمًا جسديًا. أخبرني مرة أخرى أن هناك شيئًا يجب أن أنجزه وبدأ حبه يهدئ دموعي وحزني. لقد فهمت وعرف من أعماق روحي أنني أريد أن أكون معه بمجرد أن أفعل ما يجب القيام به. منذ عودتها إلى الحياة الجسدية، التي كانت مليئة بالصعوبات والتحديات بالنسبة لها، أعربت جيني في كثير من الأحيان عن حيرتها وحتى إحباطها العميق بشأن مهمتها في الحياة. على الرغم من أنني لم أستطع أبدًا افتراض وجود إجابة لهذا اللغز، إلا أنني شخصيًا لا يسعني إلا التفكير في أنه بطريقة ما يجب أن يكون مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بسردها لقصتها، وأشعر بالفخر لأنني أستطيع مشاركة جزء منها معك هنا. بيفرلي

برودسكي وأخيرًا، نعود إلى بيفرلي برودسكي، التي التقيتم بها في الفصل العاشر، حيث قدمت لكم سردًا جزئيًا، ولكن ليس جوهر تجربة الاقتراب من الموت. لتذكيركم هنا بالتفاصيل المهمة، تعرّضت بيفرلي لحادث دراجة نارية خطير في لوس أنجلوس، ورغم إصابتها بجروح بالغة نتيجة لذلك، إلا أنها لم تكن على وشك الموت فعليًا عندما بدأت رحلتها وراء النور. مع ذلك، كانت في حالة يأس شديد لدرجة أنها تمنت الموت فقط، وبمعنى ما، تحققت أمنيتها – وأكثر من ذلك بكثير. ستتذكرون أيضًا أن بيفرلي يهودية، وأنها أصبحت ملحدة في صغرها بسبب اكتشافها للهولوكوست؛ وهذا أيضًا جزء من التجربة التي ترويها في السرد التالي. الآن، لتمهيد الطريق لهذا الجزء من سردها، ستحتاجون إلى تذكر أنه مع بدء تجربتها، غمر بيفرلي شعور بالسلام والرفاهية، وخرجت من جسدها، ووجدت نفسها في حضرة كائن مضيء ومحب، يرشدها برفق إلى خارج الغرفة. عند هذه النقطة، حيث تبدأ رحلتها الحقيقية، ألتقط قصة بيفرلي وأسمح لها، مرة أخرى، أن ترويها بكلماتها: تحتنا، كان المحيط الهادئ الجميل يرقد، الذي راقبتُ غروب الشمس فوقه بشغف عندما وصلتُ لأول مرة. لكن انتباهي اتجه الآن نحو الأعلى، حيث كانت هناك فتحة واسعة تؤدي إلى مسار دائري. مع أنها بدت عميقة وبعيدة حتى النهاية، إلا أن ضوءًا أبيض أشرق من خلالها وانسكب في الظلام إلى الجانب الآخر حيث كانت الفتحة تلوح في الأفق. كان هذا الضوء الأكثر سطوعًا الذي رأيته في حياتي، مع أنني لم أُدرك كم كان بريقه محجوبًا عن الخارج. كان المسار مائلًا إلى الأعلى، بشكل غير مباشر، إلى اليمين. والآن، وأنا لا أزال ممسكًا بيد الملاك، أُدخل إلى فتحة الممر الصغير المظلم. ثم أتذكر أنني قطعتُ مسافة طويلة نحو الأعلى نحو الضوء. أعتقد أنني كنتُ أتحرك بسرعة كبيرة، لكن هذا العالم بأكمله بدا وكأنه خارج الزمن. أخيرًا، وصلتُ إلى وجهتي. لم أدرك إلا عندما خرجت من الطرف الآخر أنني لم أعد برفقة الكائن الذي أحضرني إلى هناك. لكنني لم أكن وحدي. هناك، أمامي، كان الوجود

الحي للنور. شعرت بداخله بذكاء شامل وحكمة ورحمة ومحبة وحقيقة. لم يكن هناك شكل ولا جنس لهذا الكائن الكامل. هو، الذي سأسميه في المستقبل هو، بما يتماشى مع قواعدنا النحوية المقبولة عمومًا، يحتوي على كل شيء، كما يحتوي الضوء الأبيض على جميع ألوان قوس قزح عند اختراق المنشور. وفي أعماقي جاء اعتراف فوري وعجيب: أنا، حتى أنا، كنت أواجه الله. انقضضت عليه على الفور بكل الأسئلة التي تساءلت عنها يومًا؛ كل الظلم الذي رأيته في العالم المادي. لا أعرف ما إذا كنت قد فعلت ذلك عن عمد، لكنني اكتشفت أن الله يعرف كل أفكارك على الفور ويستجيب تخاطريًا. كان ذهني عاريًا؛ في الواقع، أصبحت عقلًا نقيًا. بدا أن الجسد الأثيري الذي سافرت فيه عبر النفق قد اختفى؛ لقد كان مجرد ذكائي الشخصي يواجه ذلك العقل الكوني، الذي اكتسى بنور حي مجيد كان محسوسًا أكثر من كونه مرئيًا، حيث لم تستطع أي عين استيعاب روعته. لا أتذكر المحتوى الدقيق لمناقشتنا؛ في عملية العودة، لم يتم إرجاع الأفكار التي جاءت بوضوح وكاملة في السماء معي إلى الأرض. أنا متأكد من أنني سألت السؤال الذي كان يزعجني منذ الطفولة حول معاناة شعبي. أتذكر هذا: كان هناك سبب لكل ما حدث، بغض النظر عن مدى فظاعته في العالم المادي. وفي داخلي، عندما أُعطيت الإجابة، استجاب عقلي اليقظ الآن بنفس الطريقة: "بالطبع،" كنت أفكر، "أنا أعرف ذلك بالفعل. كيف يمكنني أن أنسى!" في الواقع، يبدو أن كل ما يحدث له غرض، وهذا الغرض معروف بالفعل لذاتنا الأبدية. بمرور الوقت توقفت الأسئلة، لأنني امتلأت فجأة بكل حكمة الكائن. لقد مُنحت أكثر من مجرد إجابات لأسئلتي؛ انكشفت لي كل المعرفة، كإزهارٍ لا حصر له من الأزهار دفعةً واحدة. امتلأت بمعرفة الله، وفي ذلك الجانب الثمين من كينونته، كنتُ واحدًا معه. لكن رحلة اكتشافي كانت قد بدأت للتو. الآن، حظيتُ برحلةٍ استثنائية عبر الكون. سافرنا على الفور إلى مركز ولادة النجوم، وانفجار المستعرات العظمى، والعديد من الأحداث السماوية المجيدة الأخرى التي لا

أملك لها اسمًا. الانطباع الذي لديّ الآن عن هذه الرحلة هو أنني شعرتُ وكأن الكون كله شيءٌ واحدٌ عظيم منسوج من نفس النسيج. المكان والزمان أوهامٌ تُقيدنا في مستوانا؛ هناك في الخارج، كل شيء حاضرٌ في آنٍ واحد. كنتُ مسافرًا على متن سفينةٍ فضائيةٍ إلهيةٍ أراني فيها الخالق كمالَ وجمالَ خلقه. آخر ما رأيتُه قبل أن تنتهي كل رؤيةٍ خارجيةٍ كان نارًا مجيدةً – قلب ومركز نجمٍ بديع. ربما كان هذا رمزًا للبركة التي ستحل عليّ الآن. كل شيء تلاشى إلا فراغًا غنيًا مليئًا حيث أحاط ذلك وأنا بكل ما هو موجود. هنا، اختبرت، في روعة لا توصف، شركة مع الكائن النوراني. الآن كنت ممتلئًا ليس فقط بكل المعرفة، ولكن أيضًا بكل الحب. كان الأمر كما لو أن النور قد سُكب فيّ ومن خلالي. كنت موضوع عبادة الله؛ ومن حبه/حبنا استمديت الحياة والفرح بما يتجاوز التصور. لقد تحول وجودي؛ غُفرت أوهامي وخطاياي وذنبي وطُهّرت دون أن أسأل؛ والآن أصبحت الحب، الكائن البدائي، والنعيم. وبمعنى ما، أبقى هناك، إلى الأبد. لا يمكن كسر مثل هذا الاتحاد. لقد كان دائمًا، وما زال، وسيكون. فجأة، دون أن أعرف كيف أو لماذا، عدت إلى جسدي المكسور. ولكن بأعجوبة، أعدت الحب والفرح. لقد امتلأت بنشوة تتجاوز أعنف أحلامي. هنا، في جسدي، أزيل كل الألم. كنتُ لا أزال مفتونًا ببهجة لا حدود لها. طوال الشهرين التاليين، بقيتُ على هذه الحالة، غافلًا عن أي ألم... شعرتُ الآن وكأنني عدتُ إلى الحياة. رأيتُ معانٍ عجيبة في كل مكان؛ كان كل شيء حيًا ومليئًا بالطاقة والذكاء. في هذه المرحلة، قد تتذكرون، يستمر سردها ببعض الملاحظات المؤثرة المتعلقة بالنتائج المباشرة لتجربة الاقتراب من الموت، وسردًا لبعض التغييرات الجسيمة التي أحدثتها في حياتها. هنا، أُعيد ببساطة إنتاج فقرتها قبل الأخيرة، المقتبسة سابقًا، حيث تتأمل في حقيقة ما تسميه "رحلتها السماوية"، ثم أختتم بجملتها الأخيرة التي تلخص فيها، في فقرة موجزة، الدروس النهائية من النور بشكل جميل. على الرغم من مرور عشرين عامًا على رحلتي السماوية، إلا أنني لم

أنساها أبدًا. ولم أشك يومًا في حقيقتها، في مواجهة السخرية وعدم التصديق. لا شيء بهذه الشدة والتأثير يُغير الحياة يُمكن أن يكون حلمًا أو هلوسة. على العكس من ذلك، أعتبر بقية حياتي خيالًا عابرًا، حلمًا قصيرًا، سينتهي عندما أستيقظ مجددًا في الحضور الدائم لذلك المانح للحياة والنعيم. ولمن يحزن أو يخاف، أؤكد لكم هذا: لا موت، ولا ينتهي الحب أبدًا. وتذكروا أيضًا أننا جوانب من الكل الواحد الكامل، وبالتالي فنحن جزء من الله، ومن بعضنا البعض. يومًا ما، سنكون أنا وأنتم الذين تقرأون هذا معًا في نور ومحبة ونعيم لا ينتهي. هل يمكن أن يكون هناك أي شك في أن جيني ريفرز وبيفرلي برودسكي ذهبتا إلى نفس المكان – المصدر الأسمى، الشمس المركزية العظيمة، النور الثاني، حضن الله (أيًا كان المصطلح الذي تفضلونه) – حيث تلقيتا وأعادتا معًا الوحي الإلهي نفسه لتشاركاه معنا جميعًا؟ وبعد قراءة كلماتهم، وبعد قراءة الكثير من الكلمات المشابهة في جميع أنحاء هذا الكتاب من تجارب الاقتراب من الموت الأخرى، هل يمكنك أن تشك في أن الأصوات التي استمعت إليها في هذا الفصل تشهد على أعلى التعاليم التي تقدمها لنا تجارب الاقتراب من الموت؟ لا يمكننا أن نسأل المزيد من هؤلاء الأشخاص، أو نطرح أي استفسارات أخرى، أو نصر على أدلة إضافية. بالاستماع إلى ما سمعناه في هذه الشهادات، لا يمكننا إلا أن نحاول، إذا كنا منفتحين عليها، للمرة الأخيرة، أن نأخذها في داخلنا، وأن نجعلها خاصة بنا، وأن نمارس دروس النور في حياتنا الخاصة وبالتالي ننشر النور إلى جميع أنحاء العالم.

الفصل الرابع عشر إضاءة الأرض

في تقليد البوذية الزن، توجد سلسلة شهيرة من الرسومات تسمى صور رعي الثيران، والتي تهدف إلى تصوير المراحل المختلفة المؤدية إلى التنوير. في المجموعة

الأصلية من هذه اللوحات، تُظهر اللوحة الأخيرة ببساطة دائرة بيضاء فارغة ترمز إلى إدراك الوحدة والفراغ الجوهري لكل الأشياء. لكن أحد أساتذة الزن اللاحقين وسّع نطاق التطوّر ليشمل تلك الحالات التي تتجاوز تجربة اليقظة، واختار أن يختم السلسلة برسم لشخصٍ مُدرك ينزل من قمة الجبل ويدخل القرية "بيدٍ تُغمرها النعم"، ليختلط بحرية مع الناس العاديين، مُلهمًا إياهم بحضوره، ومُشعًا بالرحمة للجميع بغض النظر عن مكانتهم في الحياة. وبالمثل، وبعد أن اطّلعنا، ولو بالوكالة، على لمحة من خلال سرديات الفصل الأخير من الروعة السامية لتجربة الاقتراب من الموت، يجب أن نجد طريقةً لإعادة تلك الرؤية الإلهية إلى عالم الواقع اليومي، حيث يكمن الاختبار الحقيقي لهذه المعرفة القائمة على تجربة الاقتراب من الموت. لا شك أن الرحلات التي وصفناها إلى مصدر كل نورٍ لها القدرة على أسرنا، ولكن إذا نجحت فقط في رفع معنوياتنا لبضع لحظات، فإنها ستكون قد فشلت في تحقيق الهدف الحقيقي لهذا الكتاب. وهذا، بالطبع، ليس إلهامنا فحسب، بل حثّنا على العمل. علينا أن نأخذ الرؤى والأفكار التي استعادها أصحاب تجربة الاقتراب من الموت لنشاركها معنا في أنفسنا، وإن كنا مستعدين لذلك، فلنستخدمها كركيزة أساسية في بناء حياتنا الروحية في حياتنا اليومية وفي علاقاتنا مع الآخرين. هذا لا يعني، بالطبع، أن المعرفة التي تنبع من تجربة الاقتراب من الموت تُستبدل بإيماننا أو تقاليدنا الروحية. بل إن دروس النور أشبه بنقل الدم من فصيلة الدم O: إنها "المانح العالمي" للروحانية والدين، إذ إنها تنسجم بسهولة ويسر مع مجموعة واسعة من التقاليد الروحية الراسخة والأديان العالمية. بل وأكثر من ذلك، وكما أوضحت كارول زالكسي، عالمة اللاهوت التي كتبت باستفاضة عن تجارب الاقتراب من الموت، فإن تجربة الاقتراب من الموت الحديثة لم تُقوّض الإيمان الديني، بل أعادت إحياءه من خلال تقديم قصص جديدة ومقنعة من أناس عاديين تتوافق في نهاية المطاف مع التعاليم الروحية الخالدة من جميع أنحاء العالم.١ وبهذا المعنى، تعمل تجربة

الاقتراب من الموت عمومًا على تعزيز إيمان المرء السابق بإضافة شيء متوافق معه، لا بمنافسته. من ناحية أخرى، بينما من الواضح أن التعاليم الروحية لتجربة الاقتراب من الموت لا تهدف إلى توفير أساس لدين جديد، ناهيك عن طائفة دينية (!)، فمن الممكن بالتأكيد أن تقدم لأولئك غير المتدينين، أو حتى للأشخاص المناهضين للدين، وجهة نظر توفر أساسًا تجريبيًا موثوقًا يحكم السلوك الأخلاقي في العالم. في النهاية، قد يقول المرء إنه لا يوجد سوى روعة النور وإشراقه الذي لا يُضاهى. لكن ما يجعل المرء يدرك هذا النور هو مسألة فردية. لكن المسألة التي نتناولها هنا لا تتعلق بكيفية تفسير النور، أو ما إذا كان يتوافق (أو لا يتوافق) مع التعاليم الروحية أو الدينية الأخرى، بل بكيفية الاستفادة من المعرفة التي يوفرها. أود أن أحث هنا على تحديد معيار لفائدة ما يقدمه النور، وعدم تبديد قيمته في نقاشات عقيمة حول ما يمثله تحديدًا، وهذا يعيدنا إلى الموضوع الأساسي لهذا الفصل: كيفية التفاعل مع دروس النور لتطبيقها عمليًا في حياتك اليومية. إذا كنت قد قرأت هذا الكتاب حتى هذه النقطة، فقد تأملت كثيرًا في تجارب الاقتراب من الموت، واستمتعت بقصصها، وطبقت تعاليمها عقليًا على حياتك الشخصية، وقمت ببعض التمارين المتناثرة في جميع أنحاء صفحاته. هذه، بالطبع، بداية جيدة، ولكن الآن وقد شارف الكتاب على الانتهاء، ستُترك وحدك لمواصلة هذه الممارسات. لذا فإن الأسئلة البديهية هي: ماذا الآن؟ وإلى أين أذهب من هنا؟بدلاً من سرد ومراجعة وإعادة صياغة الأفكار المتنوعة التي تناولناها سابقًا في هذا الكتاب، والتي ستكون في هذه المرحلة مجرد تمرين أكاديمي عقيم، أودّ أن أقدم لكم موارد إضافية لتعميق واستيعاب الدروس التي كان من المفترض استخلاصها من الفصول السابقة. لذلك، أعددتُ ملحقًا خاصًا أدرجتُ فيه مجموعة متنوعة من هذه الموارد – قراءات إضافية، وأشرطة صوتية وفيديو، ومنظمات معنية بتجارب الاقتراب من الموت وتداعياتها، ومجموعات دعم تجارب الاقتراب من الموت، ومؤتمرات ذات صلة، وأسماء وعناوين

من خضعوا لهذه التجارب ممن يرغبون في التواصل معهم. كما وفرتُ، كلما أمكن، معلومات عبر الإنترنت لتسهيل وصولكم إلى هذه المواد أو المنظمات أو المجموعات أو الأشخاص. باغتنام هذه الفرص، لن تتمكنوا فقط من تجاوز هذا الكتاب، بل ستواصلون البحث عن سبل لتطبيق ما تعلمتموه من قراءته في حياتكم. في الوقت نفسه، أودّ أن أنصحكم بتحذير واحد قبل أن تغامروا في هذا الاتجاه، إن قررتم ذلك. بينما أنكر شخصيًا أي محاولة لتحويل تجربة الاقتراب من الموت إلى عبادة، أعتقد أنه من الإنصاف القول إن هناك، بمعنى ما، "ثقافة تجربة الاقتراب من الموت" ناشئة، تتمثل في مجموعة الأشخاص الذين خاضوا هذه التجارب أو أصبحوا مهتمين بها، وهذه الثقافة متاحة لكل من يرغب في البحث عنها، والتعلم منها أكثر، وحتى الانغماس فيها. وكما هو الحال دائمًا، يجب ممارسة التمييز والتمييز، لأنه حتى في "عالم الاقتراب من الموت"، إذا جاز لي استخدام هذا التعبير هنا، هناك أشخاص، بمن فيهم بعض من مروا بتجربة الاقتراب من الموت، ليسوا دائمًا كما يبدون، أو يعانون من تضخم ذاتي واضح أو ميول عظمية أخرى من الأفضل لأي شخص عاقل أن يتجنبها فورًا. في هذا السياق، قد يستخدم المرء عبارة مبتذلة قديمة ولكنها لا تزال مناسبة، وهي "الضوء يلقي بظلاله أيضًا"، وفي غزواتك لثقافة تجربة الاقتراب من الموت، يجب ألا تُركز على النور لدرجة أن تفشل في ملاحظة الظلال. تذكروا شيئًا واضحًا: مع أن من جربوا الاقتراب من الموت قد رأوا النور، إلا أنهم بشرٌ، ولديهم عيوبٌ بشرية. لا ينبغي تمجيدهم، بل ينبغي تمجيد النور وحده. لذا، لا تدع حماسكم لهذه التعاليم ولما يمثله النور يُعميكم عن أي تجاوزات محتملة في اسمه. وبغض النظر عن هذا التحذير، يجب القول أيضًا إن مجتمع الاقتراب من الموت الناشئ يُمثل، من نواحٍ عديدة، شيئًا يُقارب ما يُسمى في البوذية – فقط لنلتزم بهذا التقليد منذ بدايتنا (مع ذلك، لا تقلقوا، فأنا لستُ بوذيًا سريًا بأي شكل من الأشكال، ولا أنتمي إلى أي تقليد روحي أو منظمة دينية) – سانغا. وهذا يعني، في

الواقع، مجتمعًا روحيًا قائمًا بذاته، يتشكل من خلال احترامه وتفانيه لمجموعة معينة من التعاليم. سيكون من المبالغة القول إن مجتمع تجربة الاقتراب من الموت – على تنوعه وانفصاله الجغرافي، واعتماده المتزايد على التواصل السيبراني المكاني – يشكل سانغا بالمعنى الدقيق للكلمة، ولكن مع ذلك، فقد تطور شيء من هذا القبيل بالفعل في الربع الأخير من القرن العشرين، وهو موجود لك أيضًا، إذا كنت ترغب في التواصل معه. الهدف التقليدي للسانغا، بالطبع، هو توفير بيئة يمكن فيها لرفقة الآخرين ذوي التفكير المماثل تحفيز وتعميق الممارسة الروحية الخاصة بالفرد. وهذا، بصرف النظر عن الموارد المحددة المدرجة في الملحق، والتي قد تلجأ إليها قريبًا، يمكن أن يفيدك أيضًا. في الواقع، مرة أخرى في تقاليد الزن، هناك قول مأثور مفاده أنه "بعد الساتوري (أو الصحوة الأولى لطبيعة المرء الحقيقية)، يمكن أن تبدأ الممارسة حقًا". وبالمثل، في سياق هذا الكتاب، يمكننا القول أنه بعد كل هذه التعرضات لدروس النور ورؤى النور نفسه، فإننا نفهم الآن سبب ممارستنا وضرورة الممارسة، حيث تعني الممارسة هنا وضع ما تعلمناه موضع التنفيذ. إن عدم القيام بذلك هو إهدار لهدية ثمينة، والتي لا يمكن تحقيقها إلا من خلال استخدامها. قد يرشدك النور في كل خطوة ويقودك إلى عمل مستنير في العالم. ملاحظات المقدمة ١. تشير إحدى الدراسات الاستقصائية التي استشهد بها على نطاق واسع والتي أجرتها منظمة غالوب في أوائل الثمانينيات، على سبيل المثال، إلى أنه من بين السكان البالغين في الولايات المتحدة وحدها، قد يكون ما يصل إلى ثمانية ملايين شخص قد مروا بهذه التجربة. لمناقشة هذه النتائج، انظر كتاب جورج غالوب الابن، مغامرات في الخلود. ٢. في الولايات المتحدة، يُمكن العثور على أشهر هذه الأبحاث في كتابيّ "التوجه نحو أوميغا" و"مشروع أوميغا"، وفي أعمال مثل "ما بعد الآخرة" لتشارلز فلين، و"العودة إلى الحياة" لفيليس أتووتر، و"التحول بالنور" لملفين مورس. في إنجلترا، كانت مارغوت غراي أول من تناول هذه المسألة في كتابها "العودة من

الموت". في أستراليا، نجد كتابي شيري ساذرلاند "التحول بالنور" و"في داخل النور". وأخيرًا، نُشر تقرير حديث عن هذه التأثيرات في إيطاليا في مجلة دراسات الاقتراب من الموت، بعنوان "العواطف خارج الجسمية" لإميليو تيبيري.